

9月24日(月) 振替休日

9:30~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (郷保) 定員30名			
11:00	11:15~12:00 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名		11:00~11:30 ★キネシスサーキット (木川) 定員10名	
12:00		12:00~12:30 ★ポールストレッチ (木川) 定員10名		
	12:30~13:00 ★CXWORX (大木) 定員25名			
13:00				
	13:30~14:15 FIGHT DO45 (大木)			
14:00				
	14:45~15:30 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
15:00				
16:00	16:00~17:00 ★パワフル ピラティス60 (郷保) 定員30名			
17:00				
18:00				
19:00	閉館 19:00			

★…定員制レッスンです。
チケットを15分前から配布します。