

9月23日(月) 秋分の日

9:00~19:00

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
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		10:00~12:00 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料	
11:00	11:15~12:00 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名	11:00~11:45 ★はじめてタイチー (齋藤) 定員10名		11:15~12:00 ★水中ウォーキング (菊地) 定員25名
12:00				
13:00	12:30~13:30 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名			
14:00	13:45~14:30 ZUMBA45 (庄司)	14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
15:00	15:00~15:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
16:00	16:15~17:00 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員25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。