

	【雪谷24】 9月21日(月) 敬老の日祝日スケジュール					
	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内		
10:00				【予約】 リザーブにて14日前の 各レッスン終了時間の10分後 よりご予約いただけます。 例：11:00～11:45 Group Centergy参加の場合 9月7日(月)11:55～予約開始	10:00	
10:30		ベーシックエアロ 10:20～10:50 吉川 温子	水中ウォーキング 10:30～11:00 藤井 路子		10:30	
11:00					11:00	
11:30	Group Centergy 11:00～11:45 米屋 知香	骨盤スリム 11:10～11:55 吉川 温子	アクア 11:10～11:40 藤井 路子	プールのレッスンは14日前の 60分後となります。 例：10:30～11:00 水中ウォーキングの場合 9月7日(月)12:00～予約開始	11:30	
12:00				※レッスン開始15分前に空きが あればご参加可能です。	12:00	
12:30	レギュラーエアロ 12:05～12:50 今井 篤子	ヨガ 12:15～13:00 宮川 真希		【有料】 RITMOS スペシャルジョイントレッスン 藤森インストラクターと RIEインストラクターの初ジョイ ントレッスンへようこそ！ 新曲イベントを皆様で楽しみませ んか？ 音楽に合わせて楽しく汗を流して いきましょう♪	12:30	
13:00					13:00	
13:30	【暗闇】 ZUMBA 13:15～14:00 清水 枝里子	ストレッチ 13:20～13:50 宮川 真希			13:30	
14:00				料金：2,200円 当日入金・当日参加 2,750円 定員：42名 最少催行人数：12名	14:00	
14:30		¥		※リザーブでご予約後 前日までのご入金をお願いいたし ます。	14:30	
15:00	リラックスヨガ 14:30～15:15 Miyuki	RITMOS 14:15～15:15 藤森 彩生・RIE			15:00	
15:30			キッズスクール スイミング 15:25～19:00		※レッスン開始15分前に空きが あればご参加可能です。	15:30
16:00	Group Blast 15:40～16:25 中村 秋穂	エッセンシャル ピラティス 15:40～16:25 Miyuki			16:00	
16:30					16:30	
17:00		TRYnations Team Training Lv.1 16:45～17:45 中村 秋穂			17:00	
17:30					17:30	
18:00					18:00	
18:30					18:30	
19:00	～契約外利用のご案内～ ◆当日は祝日営業となります。 デイトタイム・イブニング・24Plus(60分を超える方)会員の方は 契約外利用料¥1,650のお支払でご利用いただけます。				19:00	
19:30					19:30	
20:00					20:00	
	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内		