

【雪谷24】 9月22日(火) 国民の休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：10:40～11:10 ベーシックエアロ参加の場合 9月8日(火)11:20～予約開始	10:00
10:30		リラックスヨガ 10:20～11:05 草野 宏美	アクア 10:30～11:15 吉岡 知美		10:30
11:00	ベーシックエアロ 10:40～11:10 宮川 真希				11:00
11:30					プールのレッスンは14日前の 60分後となります。 例：10:30～11:15 アクアの場合 9月8日(火)12:15～予約開始
12:00	Group Centergy 11:30～12:30 宮澤 美咲	ストレッチ 11:30～12:00 宮川 真希	成人スクール (初級) 12:00～13:00 菅沼 広考	※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				12:30	
13:00	ボディ改良エクササイズ 12:50～13:20 栗林 伸子			【有料】GroupPower & GroupFightスペシャルレッスン	13:00
13:30				普段では味わえない60分を みなさんで楽しみましょう！ ナショナルプレゼンターのKazu さんをお招きしてレッスンを行な います！ この日限りのアツイレッスンをお 楽しみください！！	13:30
14:00	ピラティス 13:40～14:10 川口 八重子	HIP HOP 13:25～14:10 早川 嘉一郎		料金：会員様 1本2,200円 2本3,300円 ※セット割がお得です！ ビジター様 1本3,300円	14:00
14:30				定員：各45名 最少催行人数：各15名	14:30
15:00	トータルシェイプ 14:30～15:15 川口 八重子	太極拳 14:30～15:15 新垣 まさよ		※リザーブでご予約後 ご入金をお願いいたします。	15:00
15:30	¥ Group Power 15:40～16:40 Kazu			※レッスン開始15分前に空きが あればご参加可能です。 (当日参加は1本3,300円で す。)	15:30
16:00		フラダンス 15:35～16:20 菊井 典子		16:00	
16:30			キッズスクール スイミング 16:25～19:00	※有料レッスンはチケット消化な しでご参加いただけます。	16:30
17:00	¥ Group Fight 17:00～18:00 Kazu	【女性限定】 うららかヨガ 16:45～17:30 TAMAKI		 ナショナルプレゼンター Kazuさん	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	～契約外利用のご案内～ ◆当日は祝日営業となります。 デイトム・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。 ◆成人スクール（中級）参加者のみプール20:00まで				18:30
19:00			成人スクール (中級) 19:00～20:00 菅沼 広考	19:00	
19:30				19:30	
20:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	ご案内	20:00