

# 9月23日(水)秋分の日スケジュール

|       | Basic Studio                                                                                                                                        | Trinity Studio                                                                                                                       | Hot Studio                                                                                                                        | 20mプール                                                                                                                                  |       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 9:00  |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |       |
| 10:00 |                                                                                                                                                     |  <b>UBOUND</b><br>9:45～10:15<br>KEI                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 10:00 |
| 10:30 |  <b>骨盤スリム</b><br>10:30～11:15<br>河瀬 和美                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |  <b>アクア</b><br>10:30～11:15<br>関口 潤                   | 10:30 |
| 11:00 |                                                                                                                                                     |  <b>太極拳</b><br>10:45～11:15<br>廖 峰                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 11:00 |
| 11:30 |  <b>リフレッシュムーブ</b><br>～足裏・足指・全身のびのび動かしましょう～<br>11:30～12:15<br>河瀬 和美 |  <b>太極拳</b><br>11:25～12:10<br>廖 峰                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 11:30 |
| 12:00 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 12:00 |
| 12:30 |                                                                                                                                                     |  <b>ストレッチ</b><br>12:25～12:55<br>佐藤 桂                |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 12:30 |
| 13:00 | <b>ZUMBA</b><br>12:45～13:30<br>YASU                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 13:00 |
| 13:30 |                                                                                                                                                     |  <b>Group Centergy</b><br>13:05～13:50<br>佐藤 桂       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 13:30 |
| 14:00 |  <b>ヨガ</b><br>14:00～14:45<br>YASU                                  |  <b>Group Fight</b><br>14:05～14:50<br>小林 淳子         | <b>滝汗！</b><br><b>デトックスホットヨガ</b><br>13:45～14:30<br>大里 朋未                                                                           | <b>成人</b><br><b>スイミングスクール</b><br>初級<br>13:30～14:30<br>津幡 祐二                                                                             | 14:00 |
| 14:30 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 14:30 |
| 15:00 |  <b>Group Power</b><br>15:05～15:50<br>内村 奈緒子                     |  <b>Group Groove</b><br>15:10～15:55<br>小林 淳子&佐藤 桂 |  <b>ジワル！デトックスホットヨガ</b><br>15:00～15:30<br>大里 朋未 | <b>ジュニア</b><br><b>スイミングスクール</b><br>15:20～18:30                                                                                          | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 15:30 |
| 16:00 | <b>ジュニアダンス(初級)</b><br>16:10～16:55<br>満喜                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   | ※14:45～17:30まで<br>全コース使用<br>※17:30～18:30まで<br>壁側3コース使用                                                                                  | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 16:30 |
| 17:00 | <b>ジュニアダンス(初中級)</b><br>17:15～18:15<br>満喜                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 17:00 |
| 17:30 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   | <b>レッスン代行情報</b><br>こちらの二次元コードを読み込み<br>ご確認ください。<br> | 17:30 |
| 18:00 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 18:00 |
| 18:30 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 18:30 |
| 19:00 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 19:00 |
| 19:30 | ●レッスンのご予約は、2週間前の各レッスン終了予定時刻の10分後～リザーブにて<br>ご予約いただけます。                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 19:30 |
| 20:00 | ●デイトタイム、アフタヌーン、イブニング会員様ご利用の場合、<br>『時間外利用料1,650(税込)/日』が必要です。                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 20:00 |
| 20:30 | ●プールエリアは18：30までご利用可能です。                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 20:30 |
| 21:00 | ●祝日の為、3F女性専用フリーウェイトエリアの開放はございません。                                                                                                                   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 21:00 |
| 21:30 | ●インストラクターの都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。<br>レッスン代行情報は二次元コードを読み込んでご確認ください。                                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 21:30 |
| 22:00 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         | 22:00 |
| 23:00 | Basic Studio                                                                                                                                        | Trinity Studio                                                                                                                       | Hot Studio                                                                                                                        | 20mプール                                                                                                                                  | 23:00 |