

9月22日(火) 祝日スケジュール

	9月22日(火) 祝日スケジュール					
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	
9:00						9:00
9:30					フリーコート (テニス) 9:30～18:30	9:30
10:00	ボディリセット 9:30～10:15 河合 美江	ジャズダンス 基礎 9:45～11:15 熊沢 幾子				10:00
10:30				★【15分拡大】祝日イベント★		10:30
11:00	ボディリセット 10:30～11:15 河合 美江			アクア 10:30～11:15 宮元 恵理子		11:00
11:30						11:30
12:00	ヨガ 11:30～12:15 原 ももこ	フリースタイル 11:30～12:15 三室 寿樹				12:00
12:30						12:30
13:00	ベーシックステップ 12:35～13:05 末藤 潤子	少人数制Personal Trainer's Lesson 12:35～13:20 黒井 正子				13:00
13:30						13:30
14:00	ベーシックエアロ 13:25～14:10 末藤 潤子					14:00
14:30		リセットボール 14:00～14:15 スタッフ				14:30
15:00	ヨガ 14:35～15:20 村上 かおり	ベリーダンス 14:35～15:20 HALU	TRYnations TeamTraining レベル1 14:30～15:30 スタッフ	アクア 14:25～14:55 宮元 恵理子		15:00
15:30		★【有料】祝日イベント★				15:30
16:00	リフレッシュムーブ 15:35～16:20 HALU	ヨガ ～顔から整える小顔ヨガ～ 15:35～16:35 杉本 昇				16:00
16:30						16:30
17:00	★【有料】祝日イベント★					17:00
17:30	Group Power45 16:55～17:55 杉本 昇					17:30
18:00	★【有料】祝日イベント★					18:00
18:30	Group Fight45 18:15～19:15 杉本 昇					18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	屋上	20:00