

9月23日(水) 祝日スケジュール

	9月23日(水) 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						9:30
10:00	リラックスヨガ 9:45～10:30 小寺 孝子	腰痛膝痛改善 9:40～10:20 尾陰 由美子			テニススクール 初心者クラス 9:40～10:40	10:00
10:30						10:30
11:00	リフレッシュムーブ 10:45～11:30 大井 里子	ベーシックエアロ 10:35～11:05 TOMOMI		腰痛膝痛改善 10:40～11:10 尾陰 由美子	テニススクール 初級クラス 10:50～11:50	11:00
11:30		トータルシェイプ 11:25～12:10 末藤 潤子		アクア 11:30～12:00 鍛冶 有紀子		11:30
12:00					テニススクール 初中級クラス 12:00～13:00	12:00
12:30	ZUMBA 12:20～13:05 鍛冶 有紀子	ボディリセット 12:25～13:10 山田 雅代				12:30
13:00					フリーコート (テニス) 13:10～18:30	13:00
13:30	ベーシックエアロ 13:20～14:05 鍛冶 有紀子	トータルシェイプ 13:25～13:55 山田 雅代	姿勢改善 13:15～14:15 黒井 正子			13:30
14:00						14:00
14:30	★【有料】祝日イベント★			初級スイミング 14:00～15:00 小方 佳奈子		14:30
15:00	RITMOS 14:20～15:20 中西 亜希子	太極拳 14:30～15:15 吉岡 広美	Essential Pilates 14:45～15:30 山本 峰花			15:00
15:30		★【15分拡大】祝日イベント★		アクアシェイプ 15:20～16:05 HALU	ジュニアスクール スイミング 16:15～18:45 ・16:30～17:30 ・17:30～18:30 ●2～3コース使用いたします。	15:30
16:00	リラックスヨガ 15:35～16:20 田中 友美子	Group Fight45 15:30～16:15 増井 洋嗣				16:00
16:30						16:30
17:00		リフレッシュムーブ 16:35～17:05 HALU				17:00
17:30	バレエ 17:20～18:05 中間 遥					17:30
18:00						18:00
18:30						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