

9月23日 秋分の日

時間	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:00	エアロビクス・筋力トレーニング・ストレッチを60分間で行います！ “昔のエアロの良さを再現” 祝日限定の特別レッスンです。エアロビクスは、ベーシックジョギング同等レベルです。		
11:00	11:00～12:00 トータルコンディショニング エアロ【Vol.2】 【担当：中里】	 11:30～12:30 ホットヨガ【担当：kazue】 9/15(日)より受付いたします	 マークのホットヨガは、 コラーゲン トリートメントランプ® を点灯します。
12:00	12:20～13:05 ベーシックステップ 【担当：中里】		
13:00	13:25～13:55 ウエストシェイプ【担当：中間】		
14:00	14:15～15:00 ボール 【担当：大井】		14:30～15:00 アクアベーシック【担当：中間】
15:00	15:20～16:05 ボディシェイプ【担当：大井】	 15:30～16:30 ホットヨガリラックス 【担当：嶺本】 9/15(日)より受付いたします	 マークのホットヨガは、 コラーゲン トリートメントランプ® を点灯します。
16:00	16:25～17:10 ローインパクト 【担当：東松】		
17:00	定員20名 17:25～17:55 サーキットストレッチ【担当：加賀】	17:00～18:00 卓球	
18:00			
19:00			
20:00			

ジム・プールは 19：30 までご利用いただけます。