

# 祝日特別プログラム

9月16日(月)			9月23日(月)		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00					
10:00					
11:00	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	11:00~11:45 上級4種目 増田	10:30~11:15 ZUMBA 松永	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	11:00~11:45 上級4種目 増田
12:00	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽にウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 ボディパンプ 日南	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽にウォーターエアロ 増田
13:00	12:15~12:44 美尻エクササイズ VR		12:40~13:40 ボディアタック 村岡	12:15~12:44 美尻エクササイズ VR	
14:00	13:00~13:46 中級エアロ VR	※13:10~13:50 ベビーコース		13:00~13:46 中級エアロ VR	※13:10~13:50 ベビーコース
15:00	14:00~14:45 初中級ステップ VR			14:00~14:44 ポールエクササイズ VR	
16:00	15:00~15:30 やさしいストレッチ VR				
17:00					
18:00	<b>祝日営業時間</b> ・フロント営業時間10:00~18:00 ・プール営業時間8:30~17:00 ・お風呂営業時間8:30~19:00		<b>祝日営業時間</b> ・フロント営業時間10:00~18:00 ・プール営業時間8:30~17:00 ・お風呂営業時間8:30~19:00		
19:00					

・レッスン開始30分前よりフロントにて番号札を配布致しますので、番号札をお取りのうえお待ちください。

・レッスン開始15分前より、担当インストラクターがお声がけ致しますので、番号順にスタジオにお入りください。