

9月祝日 特別プログラム



	9月21日（月） 敬老の日			9月22日（火） 国民の休日			9月23日（水） 秋分の日		
	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	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00									
10:00						※10:00～10:40 ベビーコース			
	10:15～10:45 ダイナミックノビティ 田口	10:30～11:15 ピラティス 佐々木		10:30～11:15 ZUMBA AYA	10:30～11:15 バランス コーディネーション 吉田		10:30～11:15 メガダンス 張間	10:30～11:04 バレトン	
11:00	11:05～11:50 JPOPダンス AYA		11:00～11:45 中級4種目 増田			11:00～11:45 中級4種目 増田		VR	11:00～11:45 フィンスイム 増田
		11:35～12:05 初級エアロ			11:35～12:35		11:35～12:35 ボディバンプ	11:30～12:15 からだリカバリー 張間	11:55～12:40 初級4種目 増田
12:00	12:10～13:10 ボディアタック 平田	佐々木	11:55～12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	11:35～12:35 ボディコンバット 高	パワーヨガ 梶原	11:55～12:25 水中ウォーク 増田	瞳子		
						12:35～13:20 ウォーターエアロ 吉田	定員 35名	12:30～13:15 オキシジェノ 佐々木	12:50～13:20 気軽にウォーターエアロ 瞳子
13:00		12:45～13:30 中上級ステップ VR			12:45～13:27 初中級エアロ VR				
		VR	※13:10～13:50 ベビーコース			13:30～14:30 メニュー マスターズ			
14:00									
				※14:15～15:45 団体利用					
15:00						※15:00～15:50 幼児コース			※15:00～15:50 幼児コース
16:00									
17:00									
18:00	祝日営業時間 ・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			祝日営業時間 ・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			祝日営業時間 ・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		