

9/21 (土) ~ 23 (祝月) 短縮営業・特別プログラムのご案内

9/21 (土)		9/22 (日)		9/23 (祝月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
6:00 ~ 22:00までの短縮営業となります。					
	9:40~10:20 柔軟気功体操 40 宮本	9:15~10:15 朝ヨガ 60 新部	9:30~10:30 卓球 ①	9:35~10:20 リンパマッサージ&ピラティス 45 Yukino	9:00~10:45 【フリースペース】
10:45~11:30 tone 45 本山	10:30~11:30 気功体操 60 宮本	10:30~11:15 らくらくエアロ 45 川本	10:35~11:35 卓球 ②	10:30~11:15 ファンクショナルトレーニング 45 Yukino	
11:45~12:30 ボディパンプ 45 本山	11:40~12:10 ヨガ 30 吉川	11:30~12:15 シニアヨガ (定員30名) 45 北口	11:40~12:40 卓球 ③	11:30~12:15 ボディパンプ 45 本山	11:25~12:25 ヨガ 60 岸田
12:50~13:35 SH'BAM 45 石原	12:20~13:20 ハウス 60 吉川	12:25~13:25 腸ヨガ 60 北口	12:45~13:45 卓球 ④	12:35~13:20 ボディコンバット 45 本山	12:50~13:50 卓球 ①
13:50~14:35 ボディステップ 45 石原	13:45~14:45 ヨガ 60 岸田	13:40~14:40 ボディアタック 60 松本	13:50~14:50 卓球 ⑤	13:35~14:20 SH'BAM 45 井上都茂子	13:55~14:55 卓球 ②
14:55~15:25 CXWORX 30 笹谷	14:50~15:35 ビューティヨガ 45 岸田	14:55~15:55 ボディパンプ 60 白井	14:55~15:55 卓球 ⑥	14:35~15:35 ヨガ 60 井上都茂子	15:00~16:00 卓球 ③
	15:45~17:30 【フリースペース】		16:00~17:00 卓球 ⑦	15:50~16:50 ボディアタック 60 松本	16:05~17:05 卓球 ④
17:45~18:45 コリオミックス 60 麻美	18:00~19:00 卓球 ①		17:05~18:05 卓球 ⑧		17:30~18:30 【フリースペース】
19:00~20:00 ボディジャム 60 麻美	19:05~20:05 卓球 ②	19:00~19:45 tone 45 浜本	19:00~20:00 カボエイラ 60 芝脇	19:00~20:00 ボディパンプ 60 ひぐま	19:00~20:00 ヨガ 60 船勢
20:15~21:15 ボディアタック 60 松本	20:10~21:10 卓球 ③	20:00~21:00 ボディステップ 60 園田	20:15~21:30 【フリースペース】	20:15~21:15 【シャトルランイベント】	

6:00 ~ 22:00までの短縮営業となります。