

2019年9月16日(月) 敬老の日スタジオスケジュール

営業時間8:00~20:00

	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ストレッチ/ ファンクショナル エリア	プール
9:00				9:00 ストレッチ	
10:00	9:30 エアロ 中級ロー 大谷			10:00 ストレッチ	
11:00	10:30 プラナヨーガ 大谷	10:30 GROUP ACTIVE タクミ	11:00 短期カルチャー 太極拳	11:00 ストレッチ 11:30 CORE- stretching 12:00	
12:00	11:45 CENTERGY さやか	11:45 ステップ 中級 染谷	(有料)	ストレッチ	12:00 アクア45 大谷
13:00	12:45 エアロ中級 ロー 染谷	13:00 fight ザトシ	13:00 ジャズ 同好会	13:00 ストレッチ 13:30	
14:00	13:45 ヨーガ 佐藤	13:45 POWER MASA 14:30 FATBURN EXTREME YU-NA		14:00 ストレッチ 14:30	
15:00	15:00 フラダンス 大竹		15:15 R30 AYA&YASUKO	15:00 ストレッチ ※この時間コアプレイ は休講です	15:00
16:00	16:00 ジュニア 新体操	16:00 リラックス ヨガ AYA		16:00 ストレッチ	ジュニアスイミング
17:00	16:30	17:30		17:00 ストレッチ	
18:00	17:45 KIDS starter	18:45 KIDS basic			
19:00		TEEN basic EISAKU			
20:00					



はじめての
スタジオ
参加を応援!

体力的に不安
自分に合うか
わからない

ついていける
かな・・・

気軽に参加で
きる時短クラ
スを用意しま
した(^o^)/

マークの
クラス詳細は
お近くのス
タッフまでお
尋ねくださ
い!

カーテン
を半分空
けます!
参加を
迷って
いる方
はのぞ
いてみ
ましょ
う!

運動後のリラクゼー
ションにおススメ

初心者でも安心

シューズ不要

有料プログラム

