

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	10:30			
	プラナヨーガ 大谷	GROUP ACTIVE タクミ	11:00 短期カルチャー 太極拳	11:00 ストレッチ	
	11:45	11:45		11:30 CORE- stretching	
12:00	CENTERGY さやか	ステップ 中級 染谷	(有料)	12:00 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	13:00 ストレッチ	
14:00	13:45	13:45	ジャズ 同好会	13:30 ストレッチ	
	ヨーガ 佐藤	POWER MASA		14:00 ストレッチ	
15:00	15:00	FATBURN YU-NA		14:30 ストレッチ	
	フラダンス 大竹		15:15 R30 AYA&YASUKO	15:00 ストレッチ	15:00
16:00	16:00			※この時間コアプレイ は休講です	
	16:30	リラックス ヨガ AYA		16:00 ストレッチ	
17:00	ジュニア 新体操	17:30		17:00 ストレッチ	
18:00	a KIDS starter	a KIDS basic			
19:00		18:45			
		a 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