




# 9月23日（月）秋分の日

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:00	9:15				9:00
	山形		9:30 ラテンエアロ 入門 有紀子		10:00 水中ウォーキング TOMOMI
	10:30 エアロ 中級ロー 山本		10:30 大人の バレエ プレミアムレッスン		
	11:30 ステップEX1 & コンディショニング 水本		陽 (有料)		
	12:30		12:30		
	Beautyベリー yumiko		ステップ コリオ3 水本		13:00 アクア45
	13:30 脂肪燃焼 エアロ Kazu				寺田
	14:30 マット サイエンス 丸山		14:30 エアロ 初級ロー 安尻		
	15:45 ウェープリング& ボール 寺田(佳)		15:30		
	16:40 16:40-17:30 ジュニア バレエ (幼児)		ジュニア 体操教室		16:15 ジュニア スイミング
	17:45~19:00 ジュニア バレエ (児童)		18:15 足裏&リンパ マッサージ 久波		
19:00					19:00

その名の通り「脂肪燃焼」の目的を第一に効果絶大のパワフルなクラス。たった20分、最大の効果を発揮させていただきます。最高強度で自分自身に挑みましょう  
**"MAX INTENSITY"**  
 その時に持っている体力全てを出し切  
**"休憩は「WELL DONE！」"**  
 休憩は「よくやった！」と歓迎されます。



-  ←上級者向けレッスン
-  ←初心者向けレッスン
-  ←祝日内容変更レッスン

**営業時間**  
**8:00~20:00**