

10月14日（月）体育の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
	9:15			
10:00	CENTERGY 荒井	9:30 ラテンエアロ 入門 有紀子	10:00 水中ウォーキング TOMOMI	10:00
	10:30 エアロ 中級ロー 山本	10:30		
11:00	11:30 ステップEX1 & コンディショニング 水本	大人の バレエ プレミアムレッスン	「体力測定」 15周年特別企画イベント 体力測定でトレーニングの成果を 確認しましょう。 今を知って新たな目標を設定しま しょう。 参加無料！	11:00
12:00	12:30 ⚠️ 15周年イベント 体力測定	陽 (有料) 12:30 ステップ コリオ3 水本		12:00
13:00	13:30 脂肪燃焼 エアロ Kazu	13:30 PPL		13:00 アクア45
14:00	14:30 ⚠️ ACTIVE KEI	14:30 花木 エアロ 初級ロー 安尻	寺田	14:00
15:00	15:45 ⚠️ FATBURN EXTREME	15:30 ジュニア 体操教室	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 てく れます。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	15:00
16:00	16:40 16:40-17:30 ジュニア バレエ (幼児)			16:00
17:00	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		16:15 ジュニア スイミング
18:00				18:00
19:00				19:00



←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