

# 9月23日(土) 秋分の日

## グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール	
9:30				9:30
10:00	9:50~10:40  <b>ZUMBA</b> 和田節子	9:45~10:45 歌う、 ボイスエクササイズ 景山恵庭		10:00
10:30			10:15~10:45 フィンスイム ベーシック	10:30
11:00	10:50~11:35 ラテンエアロ 和田節子	11:00~11:30 骨盤引締めピラティス 前川尚子	10:55~11:25 クロールプレス	11:00
11:30				11:30
12:00	<b>定員40名</b>  11:50~12:40 ポールピラティス 前川尚子	11:45~12:45 ベリーダンス	11:35~12:05 ミットシェイプ 高鷲 勉	12:00
12:30		TOMOMI	12:15~12:45 アクア30 高鷲 勉	12:30
13:00	12:55~13:55 リラックスヨガ yoriko	13:00~13:50 フラダンス 恩田明美		13:00
13:30			13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13	13:30
14:00		 14:05~15:05 整体オリジナル ※ヨガマットを使用します 竹田真知枝		14:00
14:30	14:10~14:55 エアロウォーク YASUCO		14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:30
15:00				15:00
15:30	15:10~15:55 エアロピクス ライト45 YASUCO	15:15~16:00  <b>Balletone</b> バレトフ 高田まゆみ	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:30
16:00				16:00
16:30	16:15~16:25 ポールコンディショニング	16:15~17:15 ペルビクストレッチ 三井かおり	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:30
17:00	16:40~17:30 協栄シェイプ ボクシング 高田まゆみ			17:00
17:30		17:30~18:20 フット コンディショニング 三井かおり	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:30
18:00	 17:45~18:45  <b>MEGA DANCE</b> ~新曲発表会~ YUNOKI X HARUNA			18:00
18:30			 18:30~19:15 JOINT アクア 熊谷 X 高田	18:30
19:00		18:35~19:25 骨格メイク  <b>Re:style</b> 平綿 香		19:00
19:30				19:30

営業時間 9:30~20:00

※デイトム会員様は時間外利用料¥1,080でご利用頂けます。