

9月23日 (木) 秋分の日

スタジオ		プール		
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
10:00				10:00
10:30	45	35		10:30
11:00	10:30~11:15 けいらくピクス45 KIYOMI	10:30~11:15 骨盤調整 ピラティス45 前川尚子		11:00
11:30	45	35		11:30
12:00	11:45~12:30 ZUMBA KIYOMI	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE KYOKA		12:00
12:30				12:30
13:00	45	25		13:00
13:30	12:50~13:35 K-1 FIT FIGHT45 宮澤秀子	12:45~13:30 エアロピクス ライト45 雨宮彩乃	13:20~13:50 葉山塾其の式『いつもの倍！脂肪を燃やせ！』 葉山亜希恵	13:30
14:00	50	35		14:00
14:30	13:55~14:40 リラックスヨガ 45 廣瀬正晃	14:00~14:45 ChoreoSpirals コリオスパイラル 片山千穂	14:00~14:45 アクアベーシック45 葉山亜希恵	14:30
15:00	50			15:00
15:30	15:00~15:45 『タオル』 ピラティス 沼田尚子	ジェクサー キッズ ダンススクール 体験会 ①15:00~16:00 【満4歳以上～小学生】 ②16:10~17:10 【小学生以上～中学性】		15:30
16:00	50		16:15~16:45 ディスタンス	16:00
16:30	16:05~16:50 けいらく ストレッチ45 中村勝美			16:30
17:00				17:00
17:30	17:20~18:20 卓球 スクール	25		17:30
18:00		17:30~18:15 ダンスステップ エクササイズ45 HIROKI	緑色の枠はWEB予約対象クラスです。 9/16(木)12:00予約スタート！！	18:00
18:30	45			18:30
19:00	18:40~19:25 HIP HOP DANCEGROOVE45 HIROKI			19:00
19:30				19:30
営業時間は10:00~20:00				



初心者大歓迎 ☺ イベント ☆ 有料イベント □ 備品使用クラス