

# 10月22日（火）即位礼正殿の儀

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			
10:30			
11:00	10:30~11:30 ☺ エアロビクスコンボI60 佐々木啓	10:30~11:30 ☺ ピラティスフロー60 ~アブ&ヒップ~ 今井しのぶ	11:00~12:00 ☺ 初心者のための 4泳法指導 長山俊介
11:30			10月8日（月）より フロントにてお申込み 受付となります。 定員：10名
12:00	11:50~12:35 YOGAデトックス MIKA	11:45~12:45 フラダンス60 福島真橘	
12:30			
13:00	12:55~13:55 48式太極拳60 鈴木龍彦	13:05~13:50 背骨コンディショニング 新名孝子	
13:30			
14:00			14:00~14:45 アクア45 末吉裕美
14:30	14:10~14:55 リラックスヨガ45 片倉由紀	14:05~15:05 ☺ 協栄シェイプ&ボディメイク 高田まゆみ	
15:00			
15:30	15:10~15:55 ペルビックストレッチ 片倉由紀	15:20~16:05 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	15:15~15:45 ミッドシェイプ30 中村友香
16:00			
16:30	16:10~16:55 美軸ラインエクササイズ 香取知里	16:20~17:05 YOGAコリオ つばさ	
17:00			17:00~17:45 スピード&ディスタンス スタッフ
17:30	17:15~18:00 整体オリジナル 竹田真知枝	17:15~17:45 ストレッチ 半蔵	
18:00			
18:30	18:15~19:15 ☺ LES MILLS BODYCOMBAT SHUN×半蔵	18:00~19:00 ☺ ポールを使ったピラティス 沼田尚子	
19:00			
19:30			

営業時間は10:00~20:00（ジム・プールのご利用は20:00まで）

初心者大歓迎クラス
 ☺ イベントクラス
  備品使用クラス