

# 9月16日(月)

## 敬老の日 スケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	
			10:10 ポール体操		
10	10:30~11:30 やさしい ピラティス 長田	10:30~11:00 ユーバウンド30 羽富		10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:50~12:40 ロ - 50 海老原			11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	12:55~13:25 C X W O R X 羽富		13:00 ウェーブストレッチ	12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12
13	13:40~14:20 やさしいエアロ	14:00~15:00 ピラティス 60 楠本		13:00~13:30 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野	13
14	山本(明)			13:40~14:10 初めてバタフライキック 河野	14
15	14:40~15:40 サーキットロー 山本(明)	15:20~16:20 陰ヨガ 楠本		ジュニアスクール 実施の為、 14:10以降の レッスンは ございません。	15
16	16:30~17:15 ポデイ パンプ45 光				16
17	17:45~18:30 シバム 塚本				17
18					18
19					19

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

エアロ・アクア(初級~初中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系
泳法クラス			