

9月21日（月）敬老の日

	1階スタジオ	2階エリア	プール
10:00			
30			
10:30	10:30 中級 エアロ 45 土橋田	10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香	10:30 水中エアロビクス 45 岡田
11:00			
30			
11:30	11:30 メガダンス 45 知春	11:30 青竹 30 佐藤	11:15 ショートスイム 60
12:00			
30			12:15 水中ウォーキング
12:30	12:30 ZUMBA 45 井上	12:30 オキシ ジェノ 45 知春	12:30 初級 クロール 30 阿部
13:00			12:30 中級 平泳ぎ 30 愛都
30			13:00 中級 バタフライ 30 阿部
13:30	13:30 ファイドウ 45 黒澤	13:30 かんたん ヨガ 45 井上	13:30 上級青泳ぎ 30 阿部
14:00			
30			
15:00			
30			
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			
30			
20:00	20:00閉館		

ちょっとだけレベル ↑

今日のファイドウは
45分クラス

9月23日（水）秋分の日

	1階スタジオ	2階エリア	プール
10:00			
30			
10:30	10:30 ファット バーナー 45 相馬	10:15 剣の強化練習！ 太極拳 60 中曾根	10:30 アクアダンス 45 佐藤
11:00			
30			
11:30	11:30 ファンキー ダンス 45 立花	11:30 バレトン 45 相馬	水中撮影会 11:30 ～完全予約制です～ 参加ご希望の方は フロントにて 事前申し込みを お願いします 詳細はポスターを ご確認ください
12:00			
30			
12:30		11:30 はじめて ピラティス 45 立花	
13:00			
30			
13:30	13:30 サルサ & ラテン 60 ペリー	13:30 ハワイアン フラ 45 川村	
14:00			
30			
15:00			
30			
16:00			
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			
30			
20:00	20:00閉館		



サルサ&ラテン
60分クラスで
たっぷり楽しもう