









# 9月16日(月) 敬老の日

	ジム	スタジオ	プール
9:00			
10:00		 10:00~10:45 リンパコンディショニング 井口	
11:00	  11:30~12:00 サーキット	 11:00~12:00 リラックスヨガ 園田	11:15~12:15 アクアビクス 小嶋・山元
12:00		 12:15~12:45 全身シェイプ	
13:00	  13:00~13:30 サーキット	 13:00~13:45 かんたんエアロ 小嶋	
14:00		 14:15~15:15 ラディカルパワー60 小原・坂倉	
15:00			
16:00		15:30~16:30 グループファイト60 長野・坂倉	
17:00	<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px;"> <p><b>注意事項</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●スタジオプログラムの入場は時間内をお願いいたします。</li> <li>●プログラム開始5分後は入場をお断りさせていただきます。</li> <li>●物を置いての場所取りはご遠慮ください。</li> <li>●インストラクターの都合により、代行になる場合がございます。代行案内をご確認ください。</li> </ul> </div>		
18:00			



■9 / 16 (月) の営業時間は 10:00~20:00 となり、トレーニング終了時間は 19:30 となります。



マークがついているものは、定員制プログラムです。  
レッスン開始の1時間前より参加札をフロントにてお取り  
ください。(先着順)



キレイ、快適、楽しい。  
フィットネスクラブ  
**レフコ**