

# 9月16日（月）敬老の日スケジュール

	フィットネス	コラーゲン	ジム	プール
10:00				
10:30				
11:00	11:00~12:00 コンディショニング 林	11:00~12:00 美彩心		
11:30		HOT		
12:00				
12:15	12:15~13:00 ZUMBA 石中	12:15~13:00 コラーゲンヨーガ 松崎	12:15~13:00 GROUP RUN ライトサーキット	
12:30		HOT		
13:00				
13:15	13:15~14:00 パワーカーディオ45 政田	13:15~14:00 バランスコーディネーション 石中		
13:30				
14:00				
14:15	14:15~15:00 GROUP FIGHT45 TK	14:15~15:00 ピラティス 長野		14:30~15:00 アクアビクス30 政田
14:30				
15:00				
15:30	15:30~16:00 かんたんステップ 滝口	15:30~16:00 コラーゲンシャワー		
16:00		HOT		
16:15	16:15~17:00 ハイ&ロー 滝口	16:15~17:15 リラックスヨーガ 寺地		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30トレーニング時間終了				

＜プールコースのご案内＞  
コース設定につきましては、コース  
前の表示にてご確認くださいませ。

9月16(月)の営業時間は10:00~19:00、トレーニングエリア終了時間は18:30となります。  
🕒 がついているものは定員制プログラムです。開始1時間前よりスタジオ前にて受付開始いたします。