

# プログラムスケジュール

9月16日(月) 敬老の日

|       | フィットネススタジオ   | ナチュラルスタジオ                       | バイク   |  |
|-------|--|---------------------------------|---|--|
| 10:00 | <b>イベント</b><br>10:15~11:15<br>救命救急講習 南消防<br>9/10締め切り予約<br>(各エリアにて)                                       |                                 |   |  |
| 10:30 |  | 10:30~11:00<br>骨盤リセット 増田        |   |  |
| 11:00 |  | 11:15~12:30<br>自力整体<br>片山       |   |  |
| 11:30 |  |                                 |   |  |
| 12:00 | 12:00~12:45<br><br>吉川 |                                 | <b>イベント特別レッスン</b><br><b>バランスコーディネーション</b><br>いままでと違ったバランスコー<br>ディネーション!!美尻などカラダ<br>メイキングしてみませんか?少し<br>強度が上がります!!<br><br><b>救命救急講習</b><br>救命救急参加の方は施設無料可<br>(事前予約必須)みんなでもしもの<br>時に備えましょう!!!! |  |
| 12:30 |  |                                 |   |  |
| 13:00 |  | 13:00~13:45<br>気功 野志谷           |   |  |
| 13:30 | 13:30~14:00<br>筋トレニング(腹筋) 吉川   |                                 |   |  |
| 14:00 |  |                                 |   |  |
| 14:30 | <b>イベント</b><br>14:30~15:15<br>センタジー<br>北原  |                                 |   |  |
| 15:00 |  | 14:45~15:30<br>ジャンティーヨーガ<br>AYA |   |  |
| 15:30 | <b>イベント</b><br>15:30~16:30<br>バランスコーディネーション<br>井上  |                                 | 15:30~16:00<br>TOP RIDE30 北原  |  |
| 16:00 |  |                                 |   |  |
| 16:30 |  | 16:30~17:15<br>ローインパクト<br>山家    |   |  |
| 17:00 |  |                                 |   |  |

- ・ 営業時間 10:00~20:00(トレーニング終了 19:30)
- ・ 60歳以上マスター会員様と同伴利用日(1名につき2名まで)
- ・ デイタイム会員様・ナイト会員様は、時間外利用料¥1,080が必要です。