

祝日プログラムスケジュール

9月22日（火）～秋分の日～

	スタジオ	プール	フィールド	トピックス	
10:00	かんたんダンス 山中 10:15~10:45			<p>★祝日限定プログラム★</p> <p>～ブレインエクササイズ～</p> <p>ビジョントレーニングを取り入れた 脳活性エクササイズ！ 身体と一緒に頭や目を動かす事で 脳を活性化させて記憶力を 高めます。</p> <p>アンチエイジング効果も期待 できます！</p>	10:00
11:00	シェイプファイト 義田 11:15~11:45				11:00
12:00	姿勢美人ヨーガ 稲薨 12:15~12:45				12:00
13:00	太極舞 齊藤 13:15~13:45	ウォーターシェイプ スタッフ 13:15~13:45			13:00
14:00	ブレインエクササイズ 14:15~15:00 ※2回目以降の参加 対象にはなりません				14:00
15:00	fight 前田 15:30~16:00				15:00
16:00	ZUMBA FITNESS 松本 16:30~17:00				16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00閉館(トレーニング終了時間19:30)					

表記内容

プログラム名
担当者
開始時間

参加者皆様の一定のスペースを確保するために全プログラム定員制となります。全てのプログラムにおいて
マスク着用が必須となります。プログラム開始30分前より受付をお願いいたします。

スタジオ

30名

プール

30名