


# プログラムスケジュール

## 9月23日(土)

	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール		
10:00		<p>バーチャルプログラムは 通常スケジュールと同様</p> <p>インストラクターが行うレッ スンはございませんのでご 注意ください。</p>		10:00	
11:00				11:00	
12:00	 12:00~12:30 向井 ストレッチポール				12:00
13:00	13:00~13:45 YUMI ZUMBA				13:00
14:00	14:00~14:45 YUMI マットサイエンス (ヨガ・ピラティス)				14:00
15:00	15:00~16:00 生田・MIKU ボディコンバットSP60				15:00
16:00	<p>●ボディコンバットSP60● 15:00~16:00 定員40名</p>				16:00
17:00	<p>祝日だけの特別レッスン 2人のインストラクターによる 脂肪燃焼バツゲン・ストレス 発散の内容間違いなし!!</p>				17:00
18:00	この機会にぜひご参加ください。				18:00

9/23(土)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。