



























祝日プログラムスケジュール

9月16日（月）～敬老の日～

	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	
10:00					10:00
11:00			 CORE 10:30~11:00		11:00
			 BODYBALANCE 11:05~11:35		
12:00	ストリートダンス MASA 11:30~12:15		 BODYCOMBAT 11:45~12:15		12:00
	K-POP 東野 12:30~13:15				
13:00					13:00
	リラックスヨガ Ena 13:30~14:15		 BODYBALANCE 13:40~14:10		14:00
14:00			 SH'BAM 14:15~14:45		14:00
15:00			 BODYCOMBAT 14:50~15:20		15:00
		 CORE 15:20~15:50			
16:00		 SH'BAM 15:55~16:25			16:00
		 BODYPUMP 16:30~17:00			
17:00		 BODYBALANCE 17:05~17:35			17:00
		 CORE 17:40~17:55			
18:00		 BODYPUMP 18:00~18:30			18:00
19:00				表記内容 プログラム名 担当者 開始時間	19:00
19:30トレーニング終了（20:00閉館）					

祝日プログラムスケジュール

9月23日（月）～振替休日～

	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	
10:00					10:00
11:00			 CORE 10:30～11:00		11:00
			 BODYBALANCE 11:05～11:35		
12:00	リラックスヨガ Ena 12:00～12:45		 BODYCOMBAT 11:45～12:15		12:00
13:00	 前田 13:00～13:45				13:00
14:00	 田澤 14:00～14:45		 BODYBALANCE 13:40～14:10		14:00
			 SH'BAM 14:15～14:45		
15:00			 BODYCOMBAT 14:50～15:20		15:00
		 CORE 15:20～15:50			
16:00		 SH'BAM 15:55～16:25			16:00
		 BODYPUMP 16:30～17:00			
17:00		 BODYBALANCE 17:05～17:35			17:00
		 CORE 17:40～17:55			
18:00		 BODYPUMP 18:00～18:30			18:00
19:00				表記内容 プログラム名 担当者 開始時間	19:00
19:30トレーニング終了（20:00閉館）					