

9月22日（火） 秋分の日

	ナチュラルスタジオ	プール		
10:00				
11:00	11:15～11:45 ペリーシェイブ 滝川			<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">9月22日（火） 秋分の日</p> <p style="text-align: center;">秋と言えば やっぱり楽しみなのは 「食欲の秋」ですね！ たくさん食べて、 レフコで消費しましょう！！</p> <p style="text-align: center;">レフコでのトレーニングは ストレッチ ↓ 筋トレ ↓ 有酸素運動 の順番がおすすめです♪</p> <p style="text-align: center;">秋分の日は…</p> <p style="text-align: center;">中村IRが担当する オリジナルの格闘技エクササイズ 「マーシャルアーツ」が 祝日限定で復活です★</p> <p style="text-align: center;">ぜひ、いつもとは一味違った 格闘技エクササイズを お楽しみ下さい♪</p> </div>
12:00	12:15～12:45 ローインパクト 高橋			
13:00	13:15～13:45 グループセンタジー 内田			
14:00	14:15～14:45 ウェーブストレッチ 藤田	14:30～15:00 アクアビクス 谷		
15:00	15:15～15:45 マーシャルアーツ 中村			
16:00	16:15～16:45 ラディカルパワー30 小松			
17:00	17:15～17:45 ZUMBA 佐藤 有			
18:00				

～休館日のお知らせ～
9/29(火)～10/3(土)は
 館内リニューアルのため、休館日とさせていただきます。
 お間違えのないようお願い致します。

★19:30 トレーニング終了 ★20:00 閉館

【定員】 スタジオ：25名 プール：23名
 【整理番号札配布】 レッスン開始30分前～ 2本目以降の方はレッスン開始10分前～
 ※2本目の整理番号札の配布は、先着順とさせていただきます。
 【時間外利用料】 デイタイム、ナイト会員様は **¥1,100 (税込)** で時間外利用が可能です。