

9月21日（月）敬老の日

	ナチュラルスタジオ	プール		
10:00				
11:00	祝 11:15～11:45 自力整体 片山			<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">9月21日（月） 敬老の日</p> <p style="text-align: center;">🌸🌸</p> <p>最近ずっと涼しいところにいる なんだか運動不足ぎみ…</p> <p>暑いからあまり長時間の 運動は体力に自信がない…</p> <p>なんて方も大丈夫！★</p> <p>9月のレフコのプログラムは たったの30分！</p> <p>レフコの敬老の日は 祝日限定のプログラムが 盛り沢山です★</p> <p>いつも参加しているクラスに 参加するのもよし！ 普段は受けられないレッスンに チャレンジしてみるのもよし！</p> <p>ぜひご来館をお待ちしております！</p> <div style="text-align: center;">  <p>敬老の日🌸</p> </div> </div>
12:00	12:15～12:45 かんたんエアロ 山根			
13:00	13:15～13:45 全身シェイプ 弘田			
14:00	祝 14:15～14:45 ローインパクト Chiharu	祝 14:00～14:30 アクアビクス 池田		
15:00	祝 15:15～15:45 パワーヨガ 池田			
16:00	16:15～16:45 ZUMBA 山家			
17:00	17:15～17:45 グループファイト 30 弘田			
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。