

# 9月23日(日) 秋分の日 プログラムスケジュール

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	18M	
10:00	キッズ体育				10:00
10:30				10:30 (45分) アクア45 森	10:30
11:00		10:45 (50分) ベリーダンス 小川			
11:30				11:30 (30分) アクア30 (ボード) 森	11:30
12:00	12:00 (60分) シェイプパンプ 真栄田・山田・横川 【定員28名】	12:10 (50分) ピラティス 安田 【定員20名】			12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30	13:30 (60分) ZUMBA 竹内	13:15 (30分) フレックスストレッチ 秋山		13:30 (30分) アクア30 安田	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:55 (50分) ファイトアタックBEAT 宮永	14:45 (50分) ピラティスヨガ 田中と 【定員20名】		15:00 (30分) アクアダンス 田中け	15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30	16:10 (50分) コンビネーションエアロ50 岡島				16:30
17:00					17:00
17:30	17:15 (60分) パワーヨガ 岡島	17:30 (60分) 卓球			17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:30					19:30

真栄田・山田・横川による  
スペシャルレッスン!  
みんなでバンブアップ☆

スペシャル

- 1、各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承ください。
- 2、定員制のレッスンは、レセプションカウンターにて30分前からの予約となります。
- 3、旧デイトム会員(火~土利用の方)・デイトム(月~金)・ナイト・ビジネスナイト会員の方は3,240円(時間外利用料)でご利用いただけます。