

9月19日（月）敬老の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30	定員30名	定員20名	
11:00	スタートクラス 45		ぽかぽか ランニング30 11:00～ 飯村
11:30	11:00～ 大森		
12:00	ペルビック ストレッチ45		クロール45 〈中級〉
12:30	12:00～ 綿引		12:00～ 伊藤
13:00	レギュラークラス45		
13:30	13:00～ 薄井		
14:00	ローインパクト45		
14:30	14:00～ 平野		
15:00	スタートステップ30 15:00～ 平野		
15:30		ジュニア スクール	ジュニア スクール
16:00	ボディステップ45	ジュニア スクール	ジュニア スクール
16:30	15:45～ 安達	15:00 }	15:00 }
17:00		18:00	19:00
17:00	ボディアタック45	《クラシックバレエ》	
17:30	17:00～ 安達		

祝日 施設利用時間

運動施設 10:00～19:45

温浴施設 10:00～19:50

閉館時間 20:00

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。

9月23日（金）秋分の日

	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30	定員30名	定員20名	
11:00	パワーヨガ 60		アクア ウォーキング30 11:00～ 荻谷
11:30	11:00～ 赤堀		
12:00			バタフライ45 〈中級〉
12:30	オリジナル 45		12:00～ 伊藤
13:00			
13:30	ビギナーステップ45		
14:00	13:15～ 平野		
14:30	ビギナークラス45		
15:00	14:15～ 平野		ジュニア スクール
15:30	ローインパクト45		ジュニア スクール
16:00	15:15～ 佐藤	ジュニア スクール	13:45 }
16:30	ZUMBA60	15:00 }	19:00
17:00		18:00	
17:00		《クラシックバレエ》	
17:30	16:30～ 佐藤		

祝日 施設利用時間

運動施設 10:00～19:45

温浴施設 10:00～19:50

閉館時間 20:00

※色分けしているクラスは初心者の方でも安心して参加いただけるレッスンです。