

9月18日(月) 敬老の日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30			
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	レギュラークラス 45	ペルビックストレッチ 45	平泳ぎ45 《初級》
12:30	12:00～ 薄井	12:00～ 綿引	12:00～ 伊藤
13:00	スタートステップ30 13:00～ 平野		
13:30	定員30名		
14:00	ローインパクト45 13:45～ 平野	ファンクショナルローラー ピラティス45 13:45～ 石川	
14:30		定員25名	
15:00	ボディコンバット 60		
15:30	14:45～ 石川	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 16:00～ 安達	15:00 ～ 18:00	15:00 ～ 19:00
16:30	定員30名	《クラシックバレエ》	
17:00	ボディアタック 60		
17:30	17:15～ 安達		
18:00			
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(土) 秋分の日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール・歩行浴
10:30			
11:00	パワーヨガ 45		
11:30	11:00～ 三浦		ジュニア スクール
12:00	スマートコア 45		10:00 ～ 13:45
12:30	12:00～ 宮内		
13:00	定員21名		
13:30	ZUMBA 45		
14:00	13:00～ 木戸		
14:30			アクアビクス45
15:00	ボディパンプ45		13:45～ 沼尻
15:30	14:00～ 安達		
16:00	定員30名		
16:30	P&Pストレッチ45	ユーバウンド 45	
17:00	15:00～ 竹内	15:00～ 木戸	ジュニア スクール
17:30		定員20名	14:30 ～ 18:30
18:00	ボディジャム 60	エフェクトシェイプ45	
	16:00～ MIZUKI	16:15～ 竹内	
	ボディアタック 60		
	17:15～ 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。			