

祝日プログラム

令和7年9月15日(月)			
Aスタジオ		Bスタジオ	プール
10:00			10:00
	10:30	10:30	
	やさしいエアロ 30 須川	気功 45 田中 くるみ	
11:00			11:00
	11:30		成人スイミング
	ヨガ 60 宮先 祐子	11:45	
12:00		フィットネスフラ 45 太田 由加	12:00
			12:15
			アクアシェイプ 30 須川
13:00	13:00	12:50	
	Dance Fit 60 根本 直弥	ストレッチ 45 花愛 瑞穂	13:00
		13:50	らくらくスイム
14:00	14:15	姿勢改善エボリューション 45 花愛 瑞穂	
	ピラティス 45 加鹿 りえ子		
15:00	15:15	15:00	
	ステップⅠ 45 加鹿 りえ子		
16:00		キッズ体操	16:00
	16:45		
17:00	キッズダンス		キッズスイミング
18:00			
19:00	19:00	19:00	19:00
	Dance Fit 45 山崎 愛留	やさしいステップ 30 林	成人スイミング
20:00	20:00	20:00	
	RITMOS 45 山崎 愛留	BODYART Training 45 佐野 杏莉	
21:00			21:00

- プログラム参加には、マイページからWEB予約が必要です。
- 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。
- キャンセルはマイページよりお手続きください。（開始 60 分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください）
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。

