

# 9月23日(日) 秋分の日プログラムスケジュール

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
9:30				
10:00		10:00~10:20 リフレッシュストレッチ20 本田 基史	10:00~11:00 リトモス60~新曲発表~ 花井 美智子	
11:00	10:20~11:20 エアロ60 山崎 麻里	10:30~11:15 バレトン45 関口 圭子		
12:00	11:35~12:25 エアロ50 山崎 麻里	11:30~12:30 ヨガ60 花井 美智子		
13:00	12:35~13:20 ZUMBA(45min) ~バックナンバー~ 佐藤 由美子	12:40~13:40 ボディクリエイト60 ~身体リセット&引き締めver.~ 牧 拓生		¥ 12:15~13:15 スイミングスクール(初級) 本田 基史
14:00	<b>定</b> 13:35~14:35 Group Power 60 伊佐 千尋&矢島 一樹 【定員 30名】			¥ 13:30~14:30 スイミングスクール(中級) 本田 基史
15:00	14:50~15:50 Group Fight 60 竜崎 茜&吉澤 優奈	14:50~15:35 バレトン45 ~食欲よりも運動の秋!~ 伊佐 千尋		<b>定</b> 14:45~15:35 ミットアクア50 佐々木 直子 【定員 20名】
16:00	16:00~17:00 ステップ60 島根 直斗	16:00~16:40 アロマストレッチ40 伊佐 千尋		¥ 16:15~16:45 パーソナルレッスン30 日原 裕太
17:00	<p><b>【2階スタジオ】</b>                      12:35~13:20『ZUMBA(45min)~バックナンバー~』・・・祝日限定!!バックナンバーを楽しんでください♪                      13:35~14:35『Group Power 60』・・・Let's Move!! Power UP!!伊佐&amp;矢島のパワフルPower!!                      14:50~15:50『Group Fight 60』・・・竜崎&amp;吉澤初JOINT♪天王町の美女がカッコよく決めます!!</p> <p><b>【3階スタジオ】</b>                      12:40~13:40『ボディクリエイト60』・・・普段と違う強度の高いトレーニングメインです。身体を整えながら                      芯まで引き締めていきましょう!</p> <p><b>【5Fスタジオ】</b>                      10:00~11:00『リトモス60~新曲発表~』・・・8月に続いてリトモスです♪新曲11曲をカッコよく踊りましょう♪</p>			
18:00				
19:00				
20:00				

 ...枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

**定** ...定員制プログラム(スタジオ:開始1時間前に2Fジムにて配布開始、プール:開始1時間前にプールにて配布開始)

**¥** ...有料プログラム

 ...太枠のプログラムは特別イベントレッスンになります。

## 利用可能時間のご案内

- 各会員の時間帯でご利用可能。
- ナイト・スーパーナイト会員/利用料1,620円で終日ご利用いただけます。