

# 2019年9月16日(月・祝) 敬老の日 プログラムスケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	プール
09:00				
10:00	10:00~10:20 リフレッシュストレッチ20 佐藤歩	10:00~10:50 エアロ50 上野孝	定 10:15~10:55 アロマヒーリングヨガ40 高木里菜	9:55~11:05 親子ベビースクール
11:00	10:30~11:10 エアロ40 南條葉子	イベント 定 11:00~11:50 セルフボディケア50 上野孝 【定員30名】	定 11:10~11:40 肩こりほぐしヨガ30 【映像プログラム】	
12:00	定 11:25~12:25 Group Power60 SATOSHI 【定員45名】	定 12:00~12:30 エアロ30 南條葉子	定 11:55~12:35 アロマストレッチ40 高木里菜	12:05~12:35 クロール30 桜井恒平・田中聖佳・大島拓也
13:00	12:45~13:45 RPBコントロール60 mikiko	定 12:55~13:25 バランスボール30 高木里菜【定員30名】	定 13:00~13:20 お腹シェイプ20 神蔵陽介	定 13:00~14:00 成人スクール 初級 田中聖佳
14:00	イベント 定 14:00~14:45 リフレッシュヨガ45 MIKa 【定員65名】	13:40~14:25 バレトン45 南條葉子	定 13:35~13:50 ヒップムーブ15 神蔵陽介	定 13:00~14:00 成人スクール 中級 村田令子
15:00	15:05~15:50 Group Fight45 MIKa	14:40~15:40 ジャズダンス60 MAHMI	定 14:10~14:25 adidasGYM&RUN15 神蔵陽介	13:30~19:00 ジュニアスイミングスクール
16:00	イベント 定 16:10~17:00 ステップ50 武藤美佳 【定員45名】	16:00~18:00 ジュニアカルチャー スクール	定 14:45~15:25 アロマヒーリングヨガ40 西島あやめ	
17:00	定 17:15~18:15 Group Centergy60 MIKa 【定員45名】		定 16:00~16:30 お腹&お尻シェイプ30 三木駿維	
18:00	定 18:30~19:00 adidasGYM&RUN30 三木駿維 瀬戸富太 神蔵陽介	定 18:20~19:20 ヨガ60 小泉隆人 【定員35名】	定 16:45~17:15 腰痛予防ストレッチ30 三木駿維	
19:00			定 17:30~18:00 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	
20:00				

◆セルフボディケア50◆  
テニスボールを使って下半身を中心にほぐしていきます。  
どなたでも気軽にご参加いただけます。

◆ステップ50◆  
皆様の熱いご要望にお応えして！この日限りで武藤インストラクターが復活します！またとない機会ですので、是非ご参加ください！

◆adidasGYM&RUN30◆  
三木トレーナー&瀬戸トレーナーのデビューイベント！男子チームで盛り上げます！！ドキドキのデビューを温かく見届けてください！

- 利用可能時間のご案内**
- 各会員種別の利用可能時間内でご利用頂けます。
  - 平日会員/ 9:00~17:00の時間内でご利用いただけます。
  - ナイト会員 /19:00よりご利用いただけます。
  - 契約時間外でのご利用料の場合、1,620円で終日施設を
- ¥ …有料プログラムです。
- 定 …定員制プログラムは30分前より2Fジムカウンターにてチケット配布します。  
※第3スタジオの定員は20名となります。  
※FTAを使ったレッスンはございません。