

10月 祝日（連休）

教室スケジュール

	10/7（日）		10/8（月） 体育の日	
営業時間	9:30~20:30		9:30~17:30	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30			9:45~9:55 おはようストレッチ	
10:00	10:00~10:10 おはようストレッチ 10:30~11:15 ピラティス 石川（ま）		10:00~10:45 からだバー （代）尾崎	
11:00			11:00~11:45 初級エアロ 尾崎	11:00~11:45 クロール&背泳ぎ
12:00				
13:00			13:30~14:15 ピラティス 石川（ま）	13:00~13:45 リクエストスイム 有料
14:00	14:00~14:30 サーキット トレーニング		14:30~15:15 ラテンエクспレス コンサルサ® 石川（ま）	14:00~14:30 水中運動
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				

※営業時間は 17:30までです。

- ・デイリー
エクササイズ
- ・燃焼サーキット

の教室はお休みになります。