

# 9月23日(土) 秋分の日

## 9:30~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:00~11:00 エアロファン (成田)			
11:00				11:00~11:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員25名
11:30	11:30~12:30 フラダンス フィットネス (佐藤良)			
12:00		12:00~12:30 ★ポールストレッチ (ひかり) 定員10名		
12:45	12:45~13:30 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
13:00				
14:00	14:00~14:45 FIGURE8 (荒木)			
15:00	15:00~16:00 ZUMBA60 (堀米)			
16:00				
16:15	16:15~17:00 FIGHT DO45 (菊地)			
17:00				
18:00				
18:00			★…定員制レッスンです。 チケットを15分前から配布します。	
19:00	<b>閉館 19:00</b>			

アメリカ発ダンスフィットネス  
社交ラテンダンスのスタイルを通し、  
体幹を鍛え、しなやかで引き締まった  
ボディラインを作り上げることを  
目的としたクラスです。