

9月23日(木) 秋分の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1	オンライン	プール
9:00			
10:00	10:00~10:30 リラックスボール (安達) 定員15名		10:00~10:45 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名
11:00	11:00~11:45 リフレッシュヨーガ (新関) 定員15名		11:15~12:00 はじめて水泳 (小野) 定員8名
12:00	12:15~12:45 BODYSTEP30 (小原) 定員15名		
13:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員15名		
14:00	14:00~14:30 FIGHT DO30 (大木) 定員15名		
15:00	15:00~15:30 LESMILLS CORE (大木) 定員15名		
16:00	16:00~16:30 ポールストレッチ (木川) 定員15名	15:45~16:15 ヨガストレッチ (小原) 定員30名	
17:00	16:45~17:30 OXIGENO45 (小原) 定員15名		
	閉館 19:00		