

# 9月23日(月) 振替休日

9:00~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名		10:00~10:45 水中ウォーキング45 (安達) 定員25名
11:00	11:00~11:30 ZUMBA30 (小林) 定員35名		
12:00	11:45~12:30 OXIGENO45 (菊地) 定員30名		
13:00	13:00~13:30 ダンベル体操 (高橋) 定員20名		
14:00	14:00~14:45 初・中級エアロ (堀米) 定員30名		
15:00	15:00~15:30 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
16:00	15:45~16:30 FIGHT DO45 (大木) 定員40名		
17:00			
	<b>閉館 19:00</b>		