

	9:00～(20分～30分)	10:30～(45分)	11:30～(30分)	13:30～(45分)	14:30～(60分)	15:45～(30分)
	ストレッチ	初級プログラム	初級プログラム	初級プログラム	中級プログラム	ホットプログラム
9月3日(日) 5周年イベント	9:00～9:45 ペアストレッチ45 小杉・東海	いっちゃん・こすぎの 初級ステップ45 小杉・倉田	11:30～12:15 いっちゃん・てっちゃんの 楽しく筋トレ45 倉田・堀野	初級エアロ45 前井	リトモス60 東海・前井	デトックスストレッチ30 前井
	定員 15名様	10:00～10:30 ちよっぴりハードな 水中ウォーキング30 堀野			14:00～15:00 アクアビクス60 常川・堀野	
9月10日(日)	機能改善ストレッチ30 久保	楽しく筋トレ45 久保	やさしいエアロビクス30 久保	初級エアロ45 今井	パワーヨガ60 今井	ペルビックスストレッチ30 今井
9月17日(日)	機能改善 ストレッチポール30 倉田	初級ステップ45 倉田	楽しく筋トレ30 倉田	初級ステップ45 津田	中級ステップ60 津田	デトックスストレッチ30 津田
9月18日(月/祝) 敬老の日 🇯🇵	機能改善ストレッチ30 小杉	楽しく筋トレ45 堀野	シンプルエアロ30 堀野	初級ステップ45 小杉	マットサイエンス60 小杉	デトックスストレッチ30 小杉
					14:00～ アクアビクス45 堀野	
9月23日(土/祝) 秋分の日 🇯🇵	機能改善ストレッチ30 久保	初級ステップ45 小杉	楽しく筋トレ30 小杉	初級エアロ45 東海	ストレッチヨガ60 東海	ホットヨガ30 東海
					14:00～ 水中ウォーキング30 久保	
9月24日(日)	機能改善 ストレッチポール30 久保	楽しく筋トレ45 久保	やさしいエアロビクス30 久保	ポル・ド・ブラ45 清家	中級エアロ60 清家	ホットヨガ30 清家

- ※ プログラム、担当者は予告なく変更することがあります。
- ※ 途中入場、途中退室は危険ですのご遠慮ください。
- ※ 水分（キャップ付のもの）、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- ※ 定員制のクラスはレッスン30分前より整理券を配布します。
- ※ レッスン5分前にスタジオにご入場ください。
- ※ ホットスタジオご利用の際はバスタオル、水分（キャップ付のもの）を必ずご用意ください。

日曜・祝日 営業時間  
8:00～17:00