

9月9日(月) 台風に伴う特別スケジュール

	A	B	C	プール / スパ	
	レッスン変更				
10:30	やさしいエクササイズ 10:30~11:00 伊勢 典晃	10:30~12:00 ストレッチエリア	ホットヨガ 10:20~11:05 関 真亜子	担当者変更	10:30
11:00	レッスン変更			ウォーク&ジョグ*30 10:45~11:15 新竹 早紀	11:00
11:30	やさしいサーキット 11:15~11:45 伊勢 典晃			担当者変更	
12:00				アクア30 11:30~12:00 新竹 早紀	12:00
12:30	レッスン変更	RADICAL FITNESS パワー30 12:20~12:50 伊勢 典晃		迎インストラクター レッスン実施確認 をしているため、 実施できない 可能性があります。 その場合は ストレッチエリア として開放させて いただきます。	12:30
13:00	ビギナーシェイプ 13:00~13:45 坂尻 優子	~下半身スッキリ~ ヒップアップシェイプ 13:05~13:25 伊勢 典晃	健美操 13:00~13:45 迎 しのぶ		13:00
13:30					13:30
14:00		ステップ45 13:55~14:40 EMI	ピラティス 14:00~14:45 坂尻 優子		14:00
14:30					14:30
15:00	ビギナーエアロ45 15:00~15:45 EMI	ファイドウ 14:55~15:40 新竹 早紀	ヨガ45 15:00~15:45 西内 やよい		15:00
15:30					15:30
16:00	リトモス 16:00~16:45 EMI	美尻トレーニング 15:55~16:40 坂尻 優子	アロマヨガ 16:00~16:45 西内 やよい		16:00
16:30					16:30
17:00	9月9日(月) 台風の影響により午前中のスタジオレッスンが 大きく変更となっております。 なお、下記スケジュール内容も中止とさせていただきます。 アフフグース(女性13:00~・男性13:30~) サーキット 13:45~14:15				
17:30					17:30
18:00				アフフグース	18:00
18:30				女性 17:00~ 19:00~ 21:00~	18:30
19:00	フラダンス 19:00~19:30 フラKLP	エアロ45 18:55~19:40 金井 裕之	ホット パワーピラティス 19:05~19:50 いそみ	男性 17:30~ 19:30~ 21:30~	19:00
19:30					19:30
20:00	HIPHOP ~入門・基礎~ 19:55~20:40 佐藤 珠央	パワー 20:00~20:45 STAFF	バレトン 20:05~20:50 金井 裕之		20:00
20:30					20:30
21:00	HIPHOP ~振付~ 20:55~21:40 佐藤 珠央	内容変更	KaQiLa ろっ骨エクササイズ 21:05~21:50 はる		21:00
21:30		リトモス 21:10~21:55 金井 裕之			21:30
22:00					22:00
閉館時間 23:00					