

9/21(月)～敬老の日 特別スケジュール～

	2F	3F	プール	
	A	B	C	D
10:30	ピラティス 10:20～11:05 小林 ひとみ	リトモス60 10:15～11:15 後藤 亜紀子 & KUMI 🔥	骨盤メンテナンス 10:30～11:15 銭場 弥生 📖	アクア 10:30～11:15 美馬 らん
11:00		オススメ!	オススメ!	有料
11:30	フラダンス 11:35～12:20 小林 ひとみ	バーチャルキング 11:45～12:30 KUMI 🔥	ピラティス 11:45～12:30 美馬 らん 📖	スイミングスクール 【初級】バ ヲライ 11:40～12:25 石井 諒
12:00				有料
12:30	祝日限定!			スイミングスクール 【初級】背泳ぎ 12:35～13:20 石井 諒
13:00	カポエイラ・ボディメイク 12:50～13:35 銭場 弥生 🔥	ステップ 13:00～13:45 美馬 らん 🔥	リンパヨガ 13:00～13:45 KIYOMI 📖	カルチャースクール フラダンス 12:30～13:30 MAMI
13:30				有料
14:00	ラテンダンス 14:05～14:50 銭場 弥生 🔥	RADICAL ファイドウ60 14:15～15:15 MIKI & DAIGO 🔥	美姿勢ヨガ 14:15～15:00 KIYOMI 📖	スイミングスクール 【初級】クロール 13:50～14:35 石井 諒
14:30				有料
15:00				スイミングスクール 【初級】平泳ぎ 14:45～15:30 石井 諒
15:30	ZUMBA 15:20～16:05 川俣 喜嗣 🔥		リラックス ポールストレッチ 15:30～16:15 Reiko	スィム300 15:45～16:00 Mr.DAIGO,Jr 📖
16:00		StrongNation 16:15～17:00 川俣 喜嗣 🔥		15分間泳げるだけ泳ぎましょう
16:30	有料		祝日限定!	
17:00	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15～18:15	エアロ 17:30～18:15 池田 将英 🔥	ボディフレックス 17:30～18:15 FUJI	
17:30				
18:00	有料		祝日限定!	
18:30	有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30～19:30	リトモス 18:45～19:30 池田 将英 🔥	プロコリオ 18:45～19:30 FUJI	
19:00				
19:30				
20:00	閉館時間・・・20:00			

フェイスタオル
or手ぬぐい
(80cm前後の
もの) 持参で

Aスタジオの
カポエイラ・ボディメ
イクとは・・・
ブラジルの伝統舞踊
である『カポエイラ』
は音楽に合わせ格闘
技&ダンス的要素を
融合させたスポーツ
です。
有酸素とインナー
マッスルをMIXした
プログラム!
※裸足での参加とな
ります! ※



9月21日(月)は祝日特別プログラムとなります!

リトモス、ファイドウは**新曲発表会!**

通常は月曜日でないバーチャルキングも!

銭場ir・FUJI irは祝日限定プログラム!

しっかり汗をかきたい方にオススメな1日です!

※スタジオレッスンご参加には**マスクの着用**をお願いいたします。

※現在人数制限を行っております。

レッスン**参加前**に名簿への記入をお願いいたします。

