

9/22(火)～秋分の日特別スケジュール～

| | 2F | | 3F | | プール | |
|-------|---|---|--|---|------------------------------------|-------|
| | A | B | C | D | | |
| 10:30 | バレトン 10:20～11:05 NORIKO | エアロ 10:15～11:00 山口 清美 | | | アクア30 10:30～11:00 古田 美樹 | 10:30 |
| 11:00 | | | オススメ! | | | 11:00 |
| 11:30 | | RADICAL | 健康体操60 | | | 11:30 |
| 11:30 | ダイエットエアロ 11:35～12:20 NORIKO | メガダンス60 11:30～12:30 KO-KI& MIKI | 11:15～12:15 山口 清美 | | | 12:00 |
| 12:00 | | | オススメ! | | スイム300 12:00～12:15 DAIGO | 12:00 |
| 12:30 | 祝日限定! | | | | 15分間泳げるだけ泳ぎましょう | 12:30 |
| 13:00 | ダンサーズワークアウト 12:50～13:20 UMEZU | RADICAL | やさしいバレエ60 12:40～13:40 大野 小百合 | | | 13:00 |
| 13:30 | | パワーカーディオ60 13:00～14:00 KO-KI& CHIHO | | | | 13:30 |
| 14:00 | ジャズダンス 13:50～14:35 UMEZU | | 脂肪燃焼 ～KaQiLa～ 14:15～15:00 ごっちゃん | 有料 カルチャースクール クラシックバレエ 13:45～14:45 13:45～15:15 60分クラスと 90分クラスあり 優子 | アクアウオーク20 14:00～14:20 伊藤 千尋 | 14:00 |
| 14:30 | | 有料 SALSATION® 14:45～15:30 栗原 雅代 | | | ベーシックアクア30 14:30～15:00 伊藤 千尋 | 14:30 |
| 15:00 | 有料 カルチャースクール ジャズ ダンス 15:05～16:05 15:05～16:35 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU | | オススメ! | | | 15:00 |
| 15:30 | | | ポップピラティス 15:30～16:15 CAORI | | | 15:30 |
| 16:00 | | StrongNation 16:00～16:45 川俣 喜嗣 | | | | 16:00 |
| 16:30 | この日だけ 時間変更 | | 祝日限定! | | | 16:30 |
| 17:00 | | | フローヨガ 16:45～17:30 KIYOMI | | | 17:00 |
| 17:30 | | JAZZ45 17:15～18:00 古田 美樹 | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | 60分! | | | 18:00 |
| 18:30 | メガダンス 18:35～19:20 ATSU | ファットバーンエキストリーム 18:30～19:15 川俣 喜嗣 | バルビックストレッチ 18:15～19:15 堀内 徳子 | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 閉館時間・・・20:00 | | | | | 20:00 |

9月22日(火)は**祝日特別**プログラムとなります!

ラディカルはメガダンスとパワーの**新曲発表!**

Cスタジオでは60分間のレッスン盛りだくさん!

UMEZUirの祝日限定レッスンは体幹を使った、
自分を追い込みたい方にオススメです!

※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。