

# 9月23日(木) 祝日スケジュール

## 秋分の日

	A	B	C	プール	
10:30	Rootz by Salsation45 10:30~11:15	リラックスヨガ50 10:30~11:20	 <p>とは??</p> <p>60分のクラスで1曲だけに集中することでより身体を沢山使うことができます。関節や筋肉を集中し使うので、楽しみながらも関節の可動域や筋肉の柔軟性を得ることができるダンスフィットネス!!!</p>		10:30
11:00	美樹	柴田 悦子			11:00
11:30					11:30
12:00	サルセーション60 11:45~12:45	機能改善ヨガ50 11:50~12:40			12:00
12:30	美樹	柴田 悦子		12:30	
13:00				13:00	
13:30	バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美	BODYCOMBAT 13:15~14:00 KEN		13:30	
14:00				14:00	
14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15 若松 宏美	BODYATTACK 14:30~15:15 MAKI		<p>脂肪を燃やせ!</p> 	14:30
15:00				15:00	
15:30				15:30	
16:00	機能改善ヨガ45 15:45~16:30 はづき	ベーシックエアロ45 15:45~16:30 柴田 悦子			16:00
16:30				16:30	
17:00	ZUMBA60 17:00~18:00 はづき	ヨガ46 17:00~17:45 柴田 悦子		17:00	
17:30				17:30	
18:00				18:00	
18:30					18:30
19:00				19:00	
19:30				<p>プールご利用終了時間 19:30</p>	19:30

閉館時間 20:00