

# 9月23日(土) 秋分の日 プログラムスケジュール

	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール
10:00				
11:00	10:10~11:30 エアロ80 Matsu	10:00~10:20 リフレッシュストレッチ20 稲波 めぐみ 10:45~11:30 バレトン45 石原 恵	¥ 10:45~11:45 ピラティススクール 黒元 衣永	
12:00	定 11:50~12:50 Group Blast 60 小塚 康恵 & 竜崎 茜 【定員35名】	11:50~12:50 パワーヨガ60 石原 恵	11:55~12:55 ラテンエアロ60 甲斐 朱子	¥ 12:15~13:15 スイミングスクール (上級) 菅原 志麻
13:00				
14:00	13:10~14:10 エアロ60 本間 千尋	13:10~13:50 エアロ40 小塚 康恵		¥ 13:30~14:30 スイミングスクール (中級) 菅原 志麻
15:00	14:25~15:25 RPBコントロール60 mikiko	定 14:35~15:15 ステップ40 本間 千尋 【定員25名】		14:45~15:15 姿勢改善のための水中エクササイズ30 日原 裕太
16:00	15:45~16:30 Group Fight 45 数田 省吾	15:35~16:35 ヨガ60 林 浩子		
17:00	16:45~17:45 ボディクリエイト60 三谷 剛之	16:50~17:35 バレトン45~下半身シェイプ~ 伊佐 千尋		

**【2Fスタジオ】**  
 10:10~11:30 『エアロ80』…通常のレッスンより+5分で行います！楽しく、たっぷり身体を動かしていきましょう♪  
 11:50~12:50 『Group Blast 60』…ステップ台を用いてアスレチックに動きましょう！小塚IRと竜崎IRのジョイント60分間です♪

**【3Fスタジオ】**  
 11:50~12:50 『パワーヨガ60』…体幹を意識しながら、様々な「動」と「静」のポーズを流れるように連続的に行うヨガスタイルです♪  
 14:00~14:20 『動作改善のためのセルフケア20』…ご自宅でもできる日常動作改善のための体のほぐし方やストレッチをご紹介します♪  
 16:50~17:35 『バレトン45~下半身シェイプ~』…下半身を引き締めたい方にオススメです♪しっかり動いて代謝を上げていきましょう！

**【5Fスタジオ】**  
 11:55~12:55 『ラテンエアロ60』…曲線的な動作を行うことで、シェイプアップにも効果的♪ラテンダンスを融合した60分間のクラスです！

**【プール】**  
 14:45~15:15 『姿勢改善のための水中エクササイズ30』…歩行及び泳ぐ際の姿勢を改善するためのエクササイズを行います♪

● 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定 ● 定員制プログラム(スタジオ:開始1時間前に2Fジムで配布開始、プール:カウンターにて受付表をお出します)

¥ ● 有料プログラム

□ ● 太枠のプログラムは特別イベントレッスンになります。

## 利用可能時間のご案内

● 各会員の時間帯でご利用可能。

● ナイト・スーパーナイト会員/  
 利用料1,620円で終日  
 ご利用いただけます。