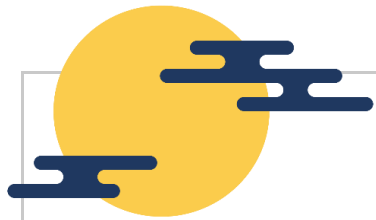


9月 Lesson program



| | Monday 月曜日 | Tuesday 火曜日 | Wednesday 水曜日 | Thursday 木曜日 | | Friday 金曜日 | Saturday 土曜日 | Sunday 日曜日 |
|-------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|
| | 体育館 | 2Fジムスタジオ | 2Fジムスタジオ | 2Fジムスタジオ | プール | 体育館 | 2Fジムスタジオ | プール |
| 10:00 | プール休館日 | 体育館休館日 | | | | | | |
| 11:00 | | ラジオ体操 10:10~10:20 | ラジオ体操 10:10~10:20 | ラジオ体操 10:10~10:20 | ラジオ体操 10:10~10:20 | ラジオ体操 10:10~10:20 | ラジオ体操 10:10~10:20 | |
| 12:00 | | 脳トレ・リズム体操 11:00~12:00 石澤 | 美しい骨盤 11:00~11:45 及川 | 肩らく教室 11:00~11:45 石澤 | | やさしいエアロ 11:00~11:45 神田 | | |
| 13:00 | | | | | 水中ウォーク 12:15~12:45 | | 水中ウォーク 12:15~12:45 | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | Funtレ(幼児) 15:30~16:30 遠藤 | | | | | | | |
| 17:00 | Funtレ(児童) 16:30~17:30 遠藤 | | | | | キッズストリート ダンス 17:00~18:00 | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | ZUMBA 19:30~20:15 三間 | | | | | やさしいエアロ 19:00~19:45 神田 | | |
| 21:00 | | | | | | ZUMBA 20:00~20:45 三間 | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

【温水プールレッスン休講について】
17日(火) 24日(火)は
 祝日営業日の振替休館日です。
 その為レッスンも休講とさせていただきます。

【総合体育館レッスン休講について】
16日(月) 23日(月)は祝日のため
 レッスン休講とさせていただきます。

