

## 2024年9月16日(月) 敬老の日

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00			血流改善 足もみ健康法 白箸正代 10:15~11:15 ※定員12名
12:00		インヴォイフ YUKI 11:30~12:30	
13:00			
14:00		~新曲発表~ 外E 植竹美季 13:30~14:30	
15:00		背中のトレーニング講座 野尻尚暉 14:50~15:20	
16:00		パワーカード 大谷むつみ 15:45~16:45	
17:00			
18:00		BODYATTACK 町田奈々実 17:05~18:05	敬老の日 
19:00			
20:00			

## 2024年9月23日(月) 振替休日

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			振替休日
11:00			
12:00			
13:00			
14:00	カールでリセット 内村恵美 13:20~13:50	ご予約は フロント受付のみ ¥550	☆参加者特典☆ ご参加の方限定で、 パーソナル代半額! ¥3,300⇒¥1,650 腰痛改善限定 (坐骨神経痛・前屈時に 痛む等)
14:00	平泳ぎ 内村恵美 14:00~14:30		
15:00	ロングコース不可	腰痛セミナー 野尻尚暉 14:45~15:30	
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00~15:50		
16:00	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00	フィット45 町田奈々実 16:00~16:45	
17:00			
18:00	キッズ スイミングスクール 17:15~18:15	UBOUND45 町田奈々実 17:05~17:50	
19:00	ロングコース不可		
20:00			

※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは15分前から整列となります。  
 ※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
 ※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)