

# 【祝日タイムスケジュール】

9月21日(月・祝) 敬老の日

9月22日(火・祝) 秋分の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	
9:00							9:00
9:15							9:15
9:30			9:30~9:45 てんとうむし体操			9:30~9:45 ピラティスストレッチ	9:30
9:45	9:45~10:15 ヒップホップ基礎 YU-KA						9:45
10:00			9:55~10:10 青竹体操	10:00~10:45 エアロビクス 多賀谷 洋子	10:00~10:45 太極舞 YAYOI	9:55~10:10 てんとうむし体操	10:00
10:15							10:15
10:30	10:30~11:15 ヒップホップ中級 YU-KA		10:50~11:05 筋膜リリース				10:30
10:45							10:45
11:00			11:10~11:25 LISS	11:00~11:30 Group Fight たおたお	11:05~11:50 バーオソル 多賀谷 洋子		11:00
11:15		11:15~12:00 バレエストレッチ 中拂 さやか					11:15
11:30	11:30~12:15 大人チアダンス Shio						11:30
11:45						11:50~12:10 HIIT	11:45
12:00							12:00
12:15					12:05~12:50 バレエ 山内 綾香	12:20~12:35 ストレッチボール	12:15
12:30	12:30~13:15 ZUMBA YASUYO	12:30~12:50 筋膜リリース	12:00~13:30 卓球大会 12:00~12:30 練習 12:30~13:30 本番	12:15~13:45 Group Power masa			12:30
12:45							12:45
13:00		13:00~13:20 肩こりストレッチ					13:00
13:15							13:15
13:30	13:35~14:05 UBOUND Shio	13:30~14:15 バレトン YASUYO		13:25~13:55 UBOUND Rika	13:15~14:00 気功ストレッチ 山田 信子		13:30
13:45							13:45
14:00							14:00
14:15			14:15~14:30 LISS			14:15~14:35 FATBURN EXTREME miho	14:15
14:30							14:30
14:45	14:40~15:25 美ボディシェイプ YAYOI	14:30~15:15 ヨガ 金子 守男		14:35~15:20 パワーヨガ tomo	14:20~15:05 エアロビクス 山田 信子	14:40~14:55 ストレッチ全身	14:45
15:00						15:00~15:20 HIIT	15:00
15:15							15:15
15:30							15:30
15:45	15:40~16:25 ピラティス リスチャ			15:40~16:25 ピラティス masa			15:45
16:00							16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
17:00							17:00

**【大人チアダンス】**

現役チアリーダーのしおが  
大人も楽しめるチアダンスを  
担当します！

**【美ボディシェイプ】**

体幹を中心にしたエクササイ  
ズを行い脂肪燃焼だけでなく、  
コアを整えて鍛えていきます。

**【第3回卓球大会】**

今回で3回目！  
前回は盛り上がった卓球大会、  
ふるってご参加ください

**【HIIT】**

短時間で全身を激しく動かし、  
心拍数を上げ、脂肪燃焼、  
持久力向上が期待できます。

**【FATBORN EXTREME】**

20秒間サーキット形式で  
全身を激しく動かします！  
脂肪燃焼効果バツグンです

**【ピラティス】**

跳ぶ！闘う！バーベル担ぐ！  
我らのmasaがピラティス限定担当  
します。体幹強化、姿勢改善にお  
勧めです。