


# 9月20日(月)敬老の日振替休日タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生	
9:00				
15				
30				
45				
10:00				
15	10:00~10:45 ステップ 円谷健一朗		10:10~10:25 てんとうむし体操 	
30			10:25~10:40 青竹体操 	
45			10:40~10:55 ピラティスストレッチ 	
11:00				
15	11:00~11:45 ZUMBA 円谷健一朗	11:15~12:00  しなやかBODY さやか		
30				
45				
12:00				
15	12:10~12:55 エアロビクス YASUYO	12:20~13:05  スロトレ&ストレッチ リスチャ	12:15~12:30  筋膜リリース	
30				12:30~12:45 お腹引締め
45				12:45~13:00  ストレッチ全身
13:00				
15	13:15~13:45 UBOUND	13:20~14:05 ピラティス YASUYO		
30				
45				
14:00				
15	14:10~14:55  ヨガ 金子 守男		12:20~13:05 スロトレ&ストレッチ 8カウントかけてゆっくり動き、 大きな筋肉を鍛えて 代謝を上げていきます♪ ぜひ皆様ご参加ください。	
30				
45				
15:00				
15	15:10~15:55 Group Power マツ			
30				
45				
16:00				
15				
30				
45				
17:00				