

# 9月16日（月）

## 特別プログラムスケジュール

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:00	ストレッチポール30 福本			
10:00				
10:20~11:00	かんたんステップ40 友兼			10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井
11:00	LES MILLS BODYBALANCE 11:20~12:20 BODYBALANCE60 (テクニック+45) GAUTIER&ASAMI 定員：30名			
12:00				
12:40~13:30	オリジナルエアロ50 村方	13:00~13:30 ボールコンディショニング 福本		13:00~13:45 AROMA ★アロマ★ 本吉
13:00				
13:50~14:30	バレトン40 乗岡	13:50~14:20 アロマフットマッサージ 福本		
14:00				
15:00	15:00~15:45 Group Groove45 MOCHI		15:30~16:00 エンジョイアクア30 福本	15:00~15:45 HEALTHY ★むくみ解消★ 乗岡
16:00	敬老の日			有料イベント 16:15~17:15 美脚・美尻ヨガ ASAMI
17:00				
18:00	<p><b>65歳以上の会員の方限定!!</b></p> <p>時間外利用が通常¥1,500(税込)の所 ¥500(税込)でご利用いただけます</p> 			