

9月20日(月) 敬老の日プログラム

月曜日			
時間	1st	2nd	時間
10:15~			10:15~
10:30~			10:30~
10:45~	ヨガ 10:45~11:45 西郷 いずみ	エアロオリジナル (中級) 10:45~11:45 田尻 道広	10:45~
11:00~			11:00~
11:15~			11:15~
11:30~			11:30~
11:45~			11:45~
12:00~	骨盤セルフストレッチ45 12:00~12:45 西郷 いずみ	Zumba! 45 12:00~12:45 田尻 道広	12:00~
12:15~			12:15~
12:30~			12:30~
12:45~			12:45~
13:00~	AER☆STAR 13:00~14:00 Sonokka	10月からのNEWプログラム!! 一足早くお披露目になります。 プロフェッショナルインストラクター-Sonokkaさん が特別レッスンをを行います♪	13:00~
13:15~			13:15~
13:30~			13:30~
13:45~			13:45~
14:00~			14:00~
14:15~	DDD HOUSE WORK OUT 14:15~15:15 Sonokka		14:15~
14:30~		14:30~	
14:45~		14:45~	
15:00~		15:00~	
15:15~		15:15~	
15:30~	フラメンコ入門・初級 15:30~16:30 乙訓 裕子	ハウス入門・初級 15:15~16:15 KEN-Z	15:30~
15:45~			15:45~
16:00~			16:00~
16:15~			16:15~
16:30~		ハウス中級 16:30~17:45 KEN-Z (有料¥1570)	16:30~
16:45~	16:45~		
17:00~	17:00~		
17:15~	17:15~		
17:30~	17:30~		
17:45~			17:45~
18:00~			18:00~
18:15~			18:15~
18:30~			18:30~
18:45~			18:45~
19:00~			19:00~
19:15~			19:15~
19:30~			19:30~
20:00~			20:00~
20:30~			20:30~

クラブの営業時間のお知らせ
10時~21時★お間違えのないようご確認下さいませ。