

9月23日(木)秋分の日プログラム

木曜日			
時間	1st	2nd	時間
10:15~			10:15~
10:30~	ルーシーダットン 10:30~11:30 鈴木 恵		10:30~
10:45~			10:45~
11:00~			11:00~
11:15~			11:15~
11:30~			11:30~
11:45~	★ピラテスベーシック 11:45~12:25 広井 薫(定員30名)		11:45~
12:00~			12:00~
12:15~			12:15~
12:30~		エアロスタート	12:30~
12:45~	ジャズダンス入門・初級 12:45~13:45 広井 薫	12:30~13:00	12:45~
13:00~		甲斐 朱子	13:00~
13:15~		ラテンエアロ45	13:15~
13:30~		13:10~13:55	13:30~
13:45~		甲斐 朱子	13:45~
14:00~	ファイティングシェイプ45 14:00~14:45 渡会 志津		14:00~
14:15~			14:15~
14:30~			14:30~
14:45~			14:45~
15:00~	シンプルエアロ		15:00~
15:15~	15:00~15:40		15:15~
15:30~	渡会 志津		15:30~
15:45~		ウェーブストレッチ30	15:45~
16:00~		15:45~16:15	16:00~
16:15~		新垣 まさよ(定員25名)	16:15~
16:30~	太極拳 16:30~17:30 新垣 まさよ	※15分前に整理券を配布します。	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。