

# プログラム変更のお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9/23 (土)	第1スタジオ		オキシジェノ (chika) 11:30(60)	ファイドウ (似鳥・西村) 12:45(60)	メガダンス (麻田・平沼) 14:00(60)	X-55 (佐藤 徳紀) 15:15(60)					
	ホットスタジオ	スッキリホットヨガ (加藤) 10:30(60)			四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)		骨盤調整ヨガ (吉池) 15:00(60)				
	プール		入門 コース (真藤) 11:45(20)	フィン (真藤) 12:15(30)	スイム トレーニング (真藤) 13:00(45)						

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9/24 (日)	第1スタジオ	ストレッチ ポール (太田) 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	整理券 ユーバウンド (平沼) 12:45(60)	パワーカーディオ (平沼) 14:00(60)	整理券 トップライド (千葉) 15:15(60)					
	ホットスタジオ		ホット ストレッチ 11:20(30)	BODY きゅっと (阿部) 12:00(30)	リラックスヨガ (鈴木) 12:45(60)	ホットピラティス (太田) 14:45(45)	ホットスタジオ無料開放(16:00~18:00)				
	プール		クロール・背泳ぎ (西村) 11:45(45)	初級 平泳ぎ (西村) 12:45(30)	フリースイム トレーニング 13:45(45)	アクア BODY (阿部) 14:45(30)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     体調に気を付け長時間の 入室に注意しましょう。 水分補給はこまめに行いましょう。                 </div>				

**9/23・24限り**  
**時間外利用料**  
 (シニア・デイトタイム・ナイト会員様)  
**¥1,296 ⇒ ¥500**

ラディカルフィットネス  
 新曲発表会1日目 9/23(土)  
 オキシジェノ(chika) 11:30~12:30  
 ファイドウ (似鳥&西村) 12:45~13:45  
 メガダンス (麻田&平沼) 14:00~15:00  
 X-55 (佐藤徳紀) 15:15~16:15  
**1日目のジョイントレッスンはファイドウ・メガダンス!!**  
**みなさん!盛り上がっていきましょう!**

ラディカルフィットネス  
 新曲発表会2日目 9/24(日)  
 ユーバウンド (平沼) 12:45~13:45  
 パワーカーディオ(平沼) 14:00~15:00  
 トップライド (千葉) 15:15~16:15  
**新曲発表会2日目です!!**  
**ユーバウンド&トップライドは整理券プログラムになります。**