

【9月特別タイムスケジュール】

	9日(土)	16日(土)	18日(月祝)	19日(火)	23日(土祝)	30日(土)		
10:00				10:00~10:20 ストレッチ		↑追加	10:00	
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:45~12:00 ボディアタック 体験会イベント 船木 テック15分+60分 (予約制)定員25名	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00	
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:15~13:45 ボディジャム 体験会イベント 中垣 テック30分+60分 (予約制)定員22名	11:30~12:10 ボディハンパ テック+30 (510円) 船木 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00	
13:00	12:30~13:30 ボディハンパ 船木 60分	12:30~13:30 ボディハンパ 船木 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	サルサ休講	12:30~13:30 ボディジャム初心者クラス 中垣 テック30分+30分 定員22名 ※予約制ではありません	12:30~13:30 ボディハンパ 船木 60分	13:00	
14:00	13:45~14:30 エクストリーム55 船木 45分	13:45~14:30 エクストリーム55 船木 45分	15:15~16:00 ボディコンバット45 中垣 45分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分	13:45~14:30 ボディハンパ45 船木 45分	13:45~14:15 カダンス30 中垣 30分	14:00	
15:00	14:45~15:15 カダンス30 中垣 30分	14:45~15:15 ボディバランス30 中垣 30分	16:15~17:15 ボディジャム初心者クラス 中垣 テック30分+30分 定員22名 ※予約制ではありません	15:00~15:45 健康体操 田中 45分	14:45~15:15 コアクロス 田中 30分	14:30~15:15 エクストリーム55 船木 45分	15:00	
16:00	15:30~16:15 ボディコンバット45 中垣 45分	15:30~16:15 ボディコンバット45 中垣 45分	19:00~20:30 ボディジャム 体験会イベント 中垣 60分 (予約制)定員22名 テック30分+60分		15:30~16:45 ボディアタック 体験会イベント 船木 テック15分+60分 (予約制)定員25名	15:30~16:00 ボディバランス30 中垣 30分	16:00	
17:00	16:30~17:00 コアクロス 田中 30分	16:30~17:00 コアクロス 田中 30分		17:00~18:30 ボディジャム 体験会イベント 中垣 60分 (予約制)定員22名 テック30分+60分	16:15~17:00 ボディコンバット45 中垣 45分		17:00	
18:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; color: red;"> <p>ジャム体験会を増設! より沢山の方にご参加頂けるよう設定致しました。</p> <p>①18日12:15~、23日17:00~の予約をされていない方は9月9日(土)の14:00より店頭、電話にて予約開始</p> <p>②すでに上記2本の体験会を予約されている方は16日(土)14:00より店頭、電話にて予約開始</p> <p>※すでに予約をされている方の参加クラスの変更は出来ません。</p> </div>		↓増設	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分			18:00	
19:00			19:15~19:45 はじめてエアロ 田中 30分					19:00
20:00			20:00~20:45 シェイプエアロ 田中 45分					20:00
21:00								

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。