

## 9月21日（月・祝）敬老の日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30~11:00 モーニング ストレッチ				
11:00	青野	<b>有料レッスン</b> 11:20~11:50 食事編 12:00~12:30 運動編  <b>【料金】</b> 会員:500円 イベントクラブ:300円 入会して二年以内の方 無料 一般:800円	11:10~11:30 筋膜リリース	11:20~11:40 水中体操	
	11:20~12:30 ウイルスに負けない 身体作り		YUKI	青野	
12:00	食事・運動の二部編成 どちらかだけでもOK!			12:00~12:20 ウォーターシェイプ	
	パーソナルトレーナー			青野	
13:00	13:00~13:30 ボディ コンディショニング			12:50~13:00 TRX	12:50~13:20 はじめて クロール
	前田		大津	青野	青野
14:00	13:50~14:20 Power Weight			13:40~14:00 かんたん筋トレ	13:40~15:10 はじめて 背泳ぎ
	前田	Junna		青野	
15:00	14:40~15:10 シェイプ ステップ		14:30~14:50 ストレッチ		
	YUKI	Junna			
16:00	15:30~16:00 コア コンディショニング		15:10~15:20 10トレ		
	YUKI	Junna			
17:00			16:15~16:35 筋膜リリース		
			YUKI		

## 9月22日（火・祝）秋分の日

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30	10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ			
11:00	YUKI			
12:00	11:40~12:10 はじめて ステップ		11:30~11:50 かんたん筋トレ	
	YUKI		前田	
13:00	12:40~13:10 バランスボールで ボディメイク		12:20~12:30 TRX	12:20~12:50 はじめて パタフライ
	YUKI		前田	荒川 亮介
14:00	13:40~14:10 ギアビート 30		13:20~13:30 10トレ	13:10~13:40 スイム トレーニング
	谷口 潤子		大津	荒川 亮介
15:00	14:30~15:10 太極舞		14:20~14:40 筋膜リリース	
	江島 久恵		青野	
16:00	15:30~16:00 Power Weight		15:20~15:40 かんたん筋トレ	
	前田		Junna	
			16:10~16:30 ボディコンディショニング	
			青野	

-  やさしいレッスン
-  脂肪燃焼レッスン
-  10分間トレーニング

一週間体験  
3,000円+税

お得な紹介キャンペーン♪  
 紹介者⇔ヒマラヤ商品券2,000円分  
 入会者⇔入会金5,000円無料  
 この機会にお友達やご家族を誘ってね!

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。