

# Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

9月16日(月)敬老の日

	A	B	C	プール
10:30	HIP HOP 10:30~11:15	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 <b>有料</b>	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝
11:00	CHINATSU			
11:30			骨盤底筋	
12:00	サルセーション60 11:45~12:45	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子	トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子	
12:30	SHINO			
13:00	LES MILLS BODY PUMP	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi	
13:30	13:15~13:45 ゆうま			
14:00	LES MILLS BODY COMBAT	ZUMBA45 14:10~14:55 心優	ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi	
14:30	14:15~15:00 ゆうま			
15:00				
15:30				
16:00	<b>祝日営業の為</b>			
16:30	<b><u>20:00</u>までとなります。</b>			
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				



閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然

# Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

9月23日(月)振替休日

	A	B	C	プール
			カルチャースクール	
10:30	HIP HOP 10:30~11:15	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20	24式総合太極拳 10:15~11:15	アクア45 10:30~11:15
11:00	CHINATSU 🍏🔥	小出 志乃 🍏	佐野 睦子 <b>有料</b>	青木 一二枝 🍏🔥
11:30				
12:00	サルセーション60 11:45~12:45		骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子 🍏	
12:30	SHINO 🍏🔥			
13:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b>	ベーシックステップ45 13:05~13:50	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi 🍏	
13:30	13:15~13:45 ゆうま	小出 志乃 🍏🔥		
14:00	<b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b>	ZUMBA45 14:10~14:55	ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi 🍏	
14:30	14:15~15:00 ゆうま 🍏	心優 🔥		
15:00				
15:30				
16:00	<b>祝日営業の為</b>			
16:30	<b><u>20:00</u>までとなります。</b>			
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				



閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然