


# 9月23日(土)秋分の日タイムスケジュール

時間	3Fスタジオ	2Fジム ファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:00				
:30	10:25~11:10 バランス コーディネーション45 佐藤 理恵			10:10~11:00 親子ベビー
11:00		11:00~11:20 スライストレーニング20【定員10名】		
:30	11:25~12:15 ステップ50 本間 千尋【定員40名】	11:30~12:00 adidas GYM & RUN30 【定員15名】	11:00~12:00 成人スクール 初中級	
12:00		12:10~12:30 KOBA★トレ 初心者【定員10名】		
:30	12:30~13:30 Group Power 60 山中 麻里絵【定員35名】	12:35~13:05 腰痛予防ストレッチ30 【定員15名】	 12:05~12:55 アクア50 佐藤 理恵【定員30名】	祝日限定★佐藤Rのアクア50はこの日限りです。プールの中で気持ち良くカラダを動かしましょう♪♪
13:00			13:00~14:00 ジュニアスイミング ※3コースは一般使用可	
:30	13:45~14:25 エアロ40 茂木 まゆみ	13:30~14:30 特別スクール		
14:00		14:45~15:00 カラダ・うごく15【定員15名】	14:00~15:00 ジュニアスイミング ※1コースは一般使用可	
:30	14:40~15:25 Group Blast 45 小野 晃太郎【定員35名】	15:15~15:30 adidas GYM&RUN15【定員15名】		
15:00		15:40~16:00 スライストレーニング20【定員10名】	15:00~16:00 ジュニアスイミング ※1コースは一般使用可	
:30	15:40~16:20 骨格リセットエクササイズ40 山中 麻里絵【定員40名】	16:05~16:25 ダンベルチューブ20【定員10名】		
16:00		16:35~16:55 フレックスクッション20【定員10名】	16:00~17:00 ジュニアスイミング ※一般使用不可	
:30	 16:35~17:20 deepWORK45 高橋 謙太郎【定員40名】	17:00~17:15 カラダ・うごく15【定員15名】		10月導入予定のdeepWORK体験会を開催いたします！体験会はこの日限りです。この機会にぜひ体感してみてください！皆さまのご参加お待ちしております！
17:00		17:30~17:45 adidas GYM&RUN15【定員15名】	17:00~18:00 ジュニアスイミング ※一般使用不可	
:30	17:30~18:30 ヨガ60 松本 みさお	17:50~18:10 KOBA★トレ 初心者【定員10名】		
18:00			18:00~19:00 ジュニアスイミング ※2コースは一般使用可	
:30				

**\* 祝日営業10:00~19:00**

 ...枠内に色が付いているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

## ★10月導入予定！ deepWORK 体験会★

高強度の有酸素系・インターバルトレーニング。瞬発力・持久力を養い、体幹強化も期待できるプログラムです。

シンプルで簡単な力強い動作と緩やかな動作をスピーディに組み合わせています。45分という短い時間で充実したトレーニングを実現したハイパフォーマンスなプログラムです。

### ★こんな方におすすめ★

- ★体力をつけたい
- ★短時間で効果的なトレーニングをしたい
- ★脂肪燃焼だけでなく、筋力アップも図りたい

詳細は追ってご案内します！  
お待ちしております！❤