



2025年9月度 祝日スタジオプログラム



9月15日(月) 敬老の日

9月23日(火) 秋分の日

10:00	
11:00	10:30 ~ 11:45 気功・24式太極拳 A・E (太極拳協会)
12:00	11:55 ~ 12:30 推手 A・E (太極拳協会)
13:00	13:00 ~ 13:50 ベーシックエアロ (石垣)
14:00	14:00 ~ 14:50 マットde姿勢改善 (石垣)
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	

10:00	
11:00	10:30 ~ 11:20 からだほぐし (石垣)
12:00	12:00 ~ 13:10 太極拳の基礎 B (太極拳協会)
13:00	
14:00	13:20 ~ 14:30 太極拳のまとめ B (太極拳協会)
15:00	14:45 ~ 15:35 ハタヨーガ (小川)
16:00	
17:00	
18:00	

【時間変更あり】
10分早まりました



祝日により **10:00 ~ 18:00** までの営業となります。



スポーツラックス