



祝日スタジオスケジュール



9月21日(月) 敬老の日

10:00	
	10:30 ~ 11:20 気功・経絡・健康体操 A 中西
11:00	
	11:30 ~ 12:30 24式太極拳・推手・扇 B・C・E 中西
12:00	
13:00	13:00 ~ 13:50 チャレンジエアロ 瀬尾
14:00	14:05 ~ 14:55 ヨガ50 瀬尾
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	

9月22日(火) 国民の休日

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

9月23日(水) 秋分の日

10:00	
	10:45 ~ 11:35 セルフマッサージ 吉野
11:00	
12:00	
13:00	13:00 ~ 13:50 骨盤スリムピラティス 荒井
14:00	14:10 ~ 15:00 はじめてエアロ 黒羽
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	



時間やレッスン内容等のご確認をお願いします

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

