


[illegible]

	金					土					日						
	スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール			
	A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども		
9:30										9:40						9:30	
10:00	10:00(45)															10:00	
10:30	バレトン 井川			10:30(60)												10:30	
11:00	11:00(50)	11:00(50)		水泳講習会 (有料)		11:00(45)					11:00(50)					11:00	
11:30	ウォーク エアロ 花園	バランス コーディネーション 井川 [12]		11:45(30)		ヨガ 近藤					お楽しみ レッスン					11:30	
12:00	12:05(60)	12:05(50)		水中ウォーク 大塚		12:05(50)			11:40		12:05(30)					12:00	
12:30	グループ ファイト KAYO	ピラティス 原田 [12]				リトモス 佐藤達					クロスシェイプ 齋藤 [10]					12:30	
13:00	13:20(50)	13:20(30)				13:15(45)			13:00		12:50(20)					13:00	
13:30	ヨガ 吉川	ウェーブストレッチ 本道 [10]		13:30(40)		ボル・ド・ブラ 佐藤達					ストレッチボール 齋藤 [15]					13:30	
14:00	14:25(50)			アクア ピラティス 片田		14:15(50)					13:30(45)					14:00	
14:30	J S A 磯貝 [20]					バラエティ ステップ 東貴 [20]					ZUMBA 東美					14:30	
15:00					15:00											15:00	
15:30				2コース 利用可												15:30	
16:00																16:00	
19:00				2コース 利用可							<div><div></div>シェイプアップの方におすすめ</div> <div><div></div>筋力+シェイプアップの方におすすめ</div> <div><div></div>持久力+シェイプアップの方におすすめ</div> <div><div></div>筋力アップ+リズムアップの方におすすめ</div> <div><div></div>リフレッシュ／リラックスの方におすすめ</div> <div>2018年10月～ むさしセンター</div>					19:00	<div>【スタジオ入退室について】 ・ウォーミングアップ終了後 の入室はできません (プログラム開始10分) ・プログラム途中退室は ご遠慮ください</div> <div>【定員チケットについて】 ・プログラム開始10分前に スタジオ2前にて配布 ・チケットはお一人様1枚 (ご本人のみ)</div> <div>【スタジオ内について】 ・レッスン事前の場所取りは ご遠慮ください ・レッスン終了後、スリッパ 防止の為にモップ掛けを行 います。一時退室のご協力 お願いします</div> <div>【休講／代行について】 ・掲示を所定の場所に 行います ・HPへの掲載もいたします ・QRよりご確認ください</div> <div>【その他】 ・プログラムは、都合により 一部変更になる場合がございます。 予めご承知ください</div> <div></div>
19:30	19:30(45)				19:30(45)			19:30(50)		19:30							
20:00	グループ ファイト SHINYA				グループ プラスト HIBIKI [20]			楽しい アクア 米加田		20:00							
20:30	20:30(50)									20:30							
21:00	ピラティス 赤池									21:00							
21:30										21:30							
22:00										22:00							
22:30										22:30							

【スタジオ入退室について】

- ・ウォーミングアップ終了後の入室はできません（プログラム開始10分）
- ・プログラム途中退室はご遠慮ください

【定員チケットについて】

- ・プログラム開始10分前にスタジオ2前にて配布
- ・チケットはお一人様1枚（ご本人のみ）

【スタジオ内について】

- ・レッスン事前の場所取りはご遠慮ください
- ・レッスン終了後、スリッパ防止の為にモップがけを行います。一時退室のご協力をお願いします

【休講／代行について】

- ・掲示を所定の場所にて行います
- ・HPへの掲載もいたします
- ・QRよりご確認ください

【その他】

- ・プログラムは、都合により一部変更になる場合がございます。予めご承知ください

