

# 2020年9月21日(月・祝)スケジュール

【所沢店】

9:30	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	9:30
10:00				10:00
11:00		ミュージック70-ヨガ 浅賀花織 10:20~10:50		11:00
12:00		チャレンジ 浅賀花織 11:05~11:55		12:00
			太極拳(初級) 林紅 11:50~12:50	
13:00		シャクティナジャー 永堀郁子 12:10~12:55		13:00
14:00		ピラティス45 永堀郁子 13:10~13:55	太極拳(中級) 林紅 13:00~14:00	14:00
15:00	バーシクウォーク 木村小織 14:00~14:30			15:00
	バーシクウォーク 木村小織 14:40~15:10	【イベント】 外モス ~新曲リリース!~ 柴田朱美 14:45~15:45		
16:00				16:00
		パワーカーディオ45 柴田朱美 16:00~16:45		
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

■外モス~新曲リリース!~ 60分 担当:柴田朱美  
10月から行う新曲をいち早く行います!リトモス好きの方、やったことのない方もこれを機に始めてみてはいかがですか?たくさんのご参加、お待ちしております!

# 2020年9月22日(火・祝)スケジュール

【所沢店】

9:30	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	9:30
10:00		five加ア-ストレッチ 松下力 9:50~10:20		10:00
11:00	ベ-シックワーク 寺本強 10:30~11:00	スタートアップ 村田隆子 10:30~11:00	気功法45 張智勇 10:25~11:10	11:00
12:00	チャレンジア-クア 寺本強 11:10~11:55	外-入 村田隆子 11:15~12:15	太極拳(上級) 張智勇 11:20~12:20	12:00
13:00		はじめての フ-ダンス 長嶋ヒサ子 12:25~13:15		13:00
14:00				14:00
15:00		パワーカーディオ 角谷享宜 14:00~15:00	ピ-ラティス30 北村エミ 14:20~14:50	15:00
16:00		ファイトウ45 角谷享宜 15:15~16:00	ベ-シックバレエ 北村エミ 15:00~16:00	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

