

# 2022年10月10日(月)祝日営業スケジュール

【生田店】

9:00	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ	ファンクショナルゾーン	9:00
10:00					10:00
11:00		チャレンジ I70 守屋直樹 10:10~11:00			11:00
12:00		チャレンジ ステップ 守屋直樹 11:20~12:10	オリジナルダンス 李一美 11:00~12:00		12:00
13:00		パワーカーディオ 李一美 12:30~13:30			13:00
14:00			ヨガ 太宰真智子 13:20~14:20		14:00
15:00		オリジナルダンス いづみ 14:00~15:00			15:00
16:00	フィッシング 長縄荒野 15:10~15:40				16:00
16:00	泳ぎ込み500 長縄荒野 15:50~16:20	外見 いづみ 15:20~16:20			16:00
17:00					17:00
18:00		体育の日のスペシャル カーディオ&シェイプ 石川真規子 16:45~17:45			18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

**【オリジナルダンス】**

担当:いづみ 時間:14:00~15:00 場所:フィットネススタジオ  
 内容:曲に合わせて体を動かしながら一緒に表現力も楽しめるプログラムです。  
 初級クラスですのでダンスの基礎からゆっくり丁寧に踊っていきましょう!

**【体育の日のスペシャル♪カーディオ&シェイプ】**

担当:石川真規子 時間:16:45~17:45 場所:フィットネススタジオ  
 内容:10/10は体育の日。みんな一緒に有酸素運動と筋トレ組み合わせ楽しく汗をかきましょう!

※10月10日(月)の営業時間は20:00までとなります。

ご不明な点がございましたらお問合せください 生田店 電話 044-931-4848