

9月23日（火・祝）

秋分の日

	スタジオ		プール							
	A	B	25m					20m		
			1	2	3	4	5	1	2	
10:00										
10:30	10:30									
11:00	ストレッチボール 45 大貫 知穂 定員:35名	レズミルズダンス 45 バーチャル	初級 45 山田					水中運動30 鈴木		
11:30	11:30									
12:00	ピラティス 45 大貫 知穂	ボディコンバット 45 バーチャル					月替 45 水高			
12:30	12:30									
13:00	レズミルズダンス 45 AIRI	ボディバランス 45 バーチャル						水中運動 45 吉川		
13:30	13:30		初中級 45 谷本							
14:00	エアロビクス初級 45 中島 まゆみ	ボディバランス30 天田 ほのか						アクア 45 湯山		
14:30	14:30	14:15								
15:00	ヨガ 60 小林 理恵	レズミルズコア30 バーチャル	14:40							
15:30	15:45	15:00								
16:00	ボディパンプ 60 中村 太郎 定員:35名	TRX30 中嶋 太一								
16:30		定員:9名								
17:00	17:00									
17:30	ボディコンバット 60 中村 太郎	キッズスポーツスクール								
18:00										
18:30										
19:00	ご利用時間 マシジム19:00まで プール18:30まで									

【営業時間】10:00～19:00

スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。レッスン開始10分前からご入場いただけます。