

# 9月 土曜日 週替わり ①

土曜日	プログラム名	担当	プログラム名	担当	
	サタデーナイトトレーニング 週替わりプログラム ①		18:30~19:00 19:15~20:00		
7日	サタデーナイトトレーニング	吉田	14日	サタデーナイトトレーニング	河上
	グルーヴ(45)	三村		エンジョイエアロ(45)	吉田
21日	サタデーナイトトレーニング	吉田	28日	サタデーナイトトレーニング	中島
	センタジー(45)	河上		エンジョイステップ(45)	京塚

※都合によりプログラム内容や担当インストラクターが変更する場合があります。  
 ※スタジオ入室はプログラム開始の15分前からとなります。

# 9月 日曜日 週替わり ② ③

日曜日	朝	プログラム名	昼	プログラム名	
週替わり② 11:15~11:45 (30) / 週替わり③ 15:30~ (30・45)					
1日	週替わり②	体引きしめ	土肥	センタジー(45)	土肥
8日		体幹メイクアップ	吉田	エンジョイエアロ(45)	京塚
15日		柔軟性向上ストレッチ	河上	ピラティス(45)	川口
29日		はじめてステップ	吉田	ラディカルパワー(30)	中島

## 【営業のお知らせ】

●9/22日(日)は休館日となり、9/16(月)&9/23(月)は短縮営業となります。  
 この期間のグループエクササイズは特別タイムテーブルになります。

※都合によりプログラム内容やインストラクターが変更する場合があります。  
 ※スタジオ入室はプログラム開始の15分前からとなります。