

# 9.17 祝日プログラムのお知らせ

## スタジオ

9:15 ～ 9:30	リラックス ストレッチ <small>西澤</small>
9:45 ～ 10:45	太極拳（初級） <small>岸 美紀</small>
12:00 ～ 12:30	腰痛リセット <small>西澤</small>
13:40 ～ 14:40	ベリーダンス <small>山岸 里枝</small>
14:50 ～ 15:50	ベリーダンス入門 <small>山岸 里枝</small>
16:00 ～ 16:45	ピラティス45 <small>熊谷 知子</small>
17:00 ～ 17:50	DDDハウスワー クアウト <small>熊谷 知子</small>

## プール

10:00～15:00 スイムフォーム撮影会 *この時間の通常レッスンは ございません。	
18:30 ～ 19:25	チャレンジスイム <small>北村さやか</small>