

# 9/21 (月・祝)

## 祝日プログラムのお知らせ

### 9月21日 (月・祝)

スタジオ			プール	
9:45 ～ 10:45	太極拳 (初級)  岸 美紀		10:00 ～ 10:45	アクアビクス  橋詰 敬子
11:00 ～ 11:45	ビギナーエアロ  掛川 万紀子		11:00 ～ 11:30	クロール (初・中級)  柰津 真美
12:30 ～ 13:20	ムーンヨガ  YUKA	<p style="text-align: center; color: red;">☆特別プログラム☆</p> <p style="font-size: small;">左右の動きを取り入れ 骨盤矯正に効果があります</p>	11:40 ～ 12:10	背泳ぎ (初・中級)  柰津 真美
13:35 ～ 14:25	陰陽ヨガ  YUKA	<p style="text-align: center; color: red;">☆特別プログラム☆</p> <p style="font-size: small;">陰→呼吸を深くしながら 柔軟の動きでゆったりと 陽→1呼吸1動作の動きのヨガ</p>	12:20 ～ 13:05	Swimming  柰津 真美
14:40 ～ 15:40	ベリーダンス  山岸 里枝		17:00 ～ 18:00	こどもスイミング
16:00 ～ 16:45	中級エアロ  熊谷 知子		18:05 ～ 19:05	こどもスイミング
17:00 ～ 17:45	バランス コーディネーション  熊谷 知子			