



# 9月18日(月)敬老の日スケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
<b>STUDIO</b>		11:00~ (45) エアロFUN 久保木	12:00~ (60) ピラティス 海老沢		14:00~ (45) 筋コンディショニング 森田		16:00~ (60) アロマヨガ 井口		
<b>AQUA</b>				13:15~ (30) アクア ウォーキング 矢部		15:00~ (45) アクア エクササイズ 中村			

## ＼おすすめレッスン／

**アクアウォーキング / 矢部 智恵美**  
**13:15~13:45**

水中でのウォーキングに  
バリエーションをつけ、  
関節に無理ない運動ができます。  
体力のない方でも  
安心してご参加いただけます。

**筋コンディショニング / 森田 凌成**  
**14:00~14:45**

ポティラインを整えながら  
トレーニングを行います。  
バランスの良い美しい  
身体づくりを目指します。