

**9月18日(月)・23日(土)は  
祝日営業(10:00~18:00)の為  
スタジオのプログラムを変更して行います**

**9月18日(月)**

10:30~11:20	レギュラー	松本
11:30~12:15	キック ボクササイズ	松本
12:45~14:00	筋調整ヨガ*	笹島

プールレッスンは全て休講となります

※ 筋調整ヨガとは・・・

筋肉の特性を生かして等尺収縮により全身の筋肉を調整するヨガです。年齢レベルを問わずケガのリスクも殆どなく、ペアで柔軟性を高めたり楽しんで受けられるレッスンです。

**9月23日(土)**

10:15~11:15	ZUMBA	オルティ
11:30~12:15	ビギナー	大沢
12:25~13:25	オリジナル エアロ	大沢
15:00~15:45	コアシェイプ	中川

※25mプールは上尾市民水泳大会が行われる為、大会終了まで20mプールのみのご利用となります。  
(終了時刻は15:30を予定しております)

**お間違えの無いよう確認の上ご参加ください**