

# 9月18日(月・祝)敬老の日 プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:30~11:15 RADICAL POWER45 saori	10:30~11:30 太極拳 森 摩岐子	10:30~11:15 アクア45 兼重 美栄
12:00	11:30~12:15 FIGHT DO 45 saori	11:40~12:25 ラテンエアロ 浜口 しげ子	
13:00	12:35~13:20 アフリカダンス 浜口 しげ子	12:35~13:05 ウェープリング 分銅 美紗緒	
14:00	13:30~14:10 ラクラク健康体操 分銅 美紗緒	13:20~14:20 PHIピラティス 松山 夏菜	13:30~14:15 アクア45 細川 愛子
15:00	14:25~15:10 自力整体 小林 基	14:35~15:20 フラダンス KAZ	有料スクール 14:30~15:30 enjoy swim
16:00	15:25~16:10 エアロミドル 小林 基		
17:00	16:45~17:45 子ども空手教室		
18:00			
19:00			
20:00			





# 9月23日(土・祝)秋分の日 プログラムタイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:30~11:15 フラダンス 梅川 理恵		
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 橋本 繭美		
13:00	12:45~13:30 FIGHT DO 45 saori	12:30~13:30 ヨガ 末藤 潤子	
14:00	13:45~14:30 ステップベーシック 末藤 潤子	14:00~15:00 背骨コンディショニング 奥谷 真由美	14:00~14:30 アクア 藤本 富士子
15:00	14:45~15:45 エアロミドル 末藤 潤子		
16:00	16:00~17:00 バランスボールヨガ 久山 由美子		
17:00	17:15~18:00 エアロミドル 久山 由美子		16:40~17:40 プールサイドヨガ 兼重 美栄
18:00			
19:00			
20:00			



TRIAxis 大阪ベイ TEL:06-6573-9000

営業時間/10:00~20:00(祝日のため、営業時間を短縮させていただきます。)