

シルバーウィーク レッスンスケジュール

9/22(火)国民の休日		9/23(水)秋分の日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
	自由水泳		自由水泳
10：00～10：40 ヨガ 秋葉		10：00～10：40 ピラティス 玉田	
10：50～11：30 ベリーダンスエクササイズ 田所		10：50～11：30 ヨガ 玉田	
11：40～12：20 ボディケアストレッチ 田所		11：40～12：20 ZUMBA® 田所	
		12：30～13：10 ボディケアストレッチ 田所	
14：30～15：10 フリースタイルダンス AKI			
15：20～16：00 ヨガ AKI			
17：45 マシンジム・プールご利用終了		18：00 営業終了	
 市谷スポーツクラブ 03-3266-3953			