12月23日(金)天皇誕生日 スケジュール

第1スタジオ	第2スタジオ	トレジム	スイミング
		10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)	10:10~10:30 下半身シェイプ 栗原
10:20~11:00 やさしいエアロ 山本(明)			
	11:15~12:00 ボディパンプ45 山本(明)	11:10~11:25 お腹シェイプ	
11:45~13:00 ダンス発表会 ポップミュージッククラス ベリーダンススクール ジュニアHIPHOP フラダンス同好会 よさこいソーラン	13:00~17:00 卓球フリー (30分交代)		12:10~12:50 アクア40 栗原
13:30~14:30 ヨガ 佐藤(成)		14:10~14:25 ストレッチポール	
14:50~15:30 やさしいステップ 鈴木			
15:45~16:35 ダンスエアロ 鈴木			
17:00~17:50 バレトン 福山		17:10~17:25 フレックスクッション	17:00~17:30 フィンスイム 河込

ダンスクラス、同好会の発表会です。
ご自由にご鑑賞いただけます。

※営業時間は10:00~20:00(スポーツ施設19:30)となっております。

※📍はスタジオレッスンに参加するのが初めての方や、体力に自信のない方も安心してご参加できるクラスです。

※📄は整理券が必要になります。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。

※都合によりレッスン内容が変更・休講になる場合もございます。予めご了承ください。