

1月9日(月)

成人の日スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ショートプログラム	スイミング	
10:00	10:10~10:20 ストレッチ				10:00
	定員30名 10:40~11:55			10:30~11:00 📖 グローブウォーキング	
11:00	【有料】 バランスコンディショニング 『筋膜リリース』体験イベント ※事前登録制 📖 鈴木、加藤、青木	11:30~12:20 ZUMBA AKI			11:00
12:00			12:10 ストレッチボール		12:00
	12:30~13:20 健康体操 📖 神原	13:00~14:00 卓球フリー		13:10~14:00 アクア50 坪井	13:00
14:00	13:50~14:50 武術 太極拳 📖 神原				14:00
15:00	定員40名 15:15~16:15 ボディパンプ60 神田 📖	定員30名 15:10~15:50 ボールピラティス 📖 中嶋 📖			15:00
16:00			16:10 ストレッチ		16:00
17:00	16:45~17:45 ボディアタック60 小倉				17:00
18:00					18:00
18:30					18:30

※都合により時間・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。



は、初心者向けのレッスンです。初めての方でもお気軽にご参加ください。



は、整理券クラスになります。レッスン開始1時間前より3階トレーニングジムカウンターにて配布致します。