



7月17日(月) 海の日スケジュール

	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
11:00	10:30~11:30 ダンスエアロ maki	定員30名 10:40~11:20 ボールピラティス 中嶋	整理券はフロントにて ご用意させていただきます。	10:30~11:00 水中ウォーキング	11:00
12:00	定員40名 11:50~12:50 サーキットロー maki	11:40~12:40 ヨガストレッチ 中嶋			12:00
13:00					13:00
14:00	13:10~14:10 武術太極拳 神原			13:10~14:00 アクア50 坪井	14:00
15:00	14:30~16:00 エアロマニア (中・上級) 篠原				15:00
16:00			16:10 ストレッチ		16:00
17:00	16:40~17:40 ボディアタック60 NAMI、中村、今井、小倉、阿部				17:00
18:00	18:00~19:00 ボディコンバット60 大内、NAMI、石井、羽富、阿部	第2スタジオの卓球フリー利用につきましては、スタジオの空き状況を確認の上、フロントに申請をお願い致します。			18:00
19:00					19:00
19:30					19:30

※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。