

# 8月11日(金)

## 山の日 スケジュール

	1 スタジオ	2 スタジオ	ショート	スイミング	
10	10:30~11:00 はじめてエアロ 辻		10:10 ウェーブストレッチ		10
11	11:25~12:25 骨盤調整 ストレッチ 辻				11
12	12:50~13:20 はじめてステップ 辻		13:00 お腹		12
13	13:50~14:40 ロ-50 池田			13:00~13:30 初めて 平泳ぎキック 黒田	13
14	15:00~15:50 ステップ50 池田			14:00~14:40 アクア40 黒田	14
15	16:20~17:05 ホテイ パンプ45 桜井		15:00 ストレッチポール		15
16	17:30~18:15 ホテイ アタック45 中村				16
17					17
18					18
19					19

※都合により時間・クラス・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、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

エアロ・アクア(初級~初中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系
有料レッスン	水中ウォーキング	泳法クラス	