

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	トレジム	スイミング
		10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)	
10:20~11:20 フィットネスフラダンス 小柳	<p><フィットネスフラダンスとは> フラダンスの要素を取り入れた 有酸素運動のクラスです。 重心を低くする為、下半身のトレ ーニング効果もあります。 ゆったりとした音楽にあわせて楽し く運動しましょう♪</p>		
		11:10~11:25 ストレッチ教室	11:10~11:50 ファイティングアクア40 川上
11:40~12:30 ロー50 張替(善)	11:50~12:20 はじめてエアロ 小柳		
	13:00~17:00		
12:50~13:50 ヨガ 佐藤(成)			
14:15~15:15 LesMILLS BODYCOMBAT 60 大内、石井、阿部 ※土浦&守谷インストラクター	卓球フリー (30分交代)	14:10~14:25 お腹シェイプ	
15:40~16:40 LesMILLS BODYBALANCE 60 大内、大藤、石塚、長田 ※土浦&守谷&千葉NTインストラクター			16:10~16:50 アクア40 福田
17:00~18:00 LesMILLS BODYJAM 60 SANA、徳丸 ※守谷&千葉NTインストラクター			17:10~17:25 ストレッチポール
			17:40~18:10 楽しくフィンスイミング 福田

※ 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でも安心してご参加できるクラスです。

※ 卓球フリーはトレジムカウンターにて受付致しております。(30分交代制)

※ 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。