

8月11日(金)山の日 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	
10:00			10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)		10:00
	10:20~11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:25~11:10 ZUMBA45 SANA		10:30~11:00 アクア30 石井	
11:00					11:00
	11:15~12:00 ボディパンプ45 山本(明) 				
12:00					12:00
	12:20~13:20 ヨガ  佐藤(成)	12:20~13:10 ステップ50 maki	13:10~13:25 ストレッチ教室		13:00
				13:30~14:00 楽しくビーチボールバレークラス 河込	
14:00	13:40~14:40 ダンスエアロ60 maki	14:00~18:00	14:10~14:25 お腹シェイプ	14:10~14:50 アクア40 栗原(真)	14:00
15:00	15:00~16:00 自力整体  風間				15:00
			16:10~16:25 ストレッチポール		16:00
16:00	16:20~17:20 ボディコンバット60 張替(善)	卓球フリー 30分交代			
17:00				17:00~17:30 楽しくフィンスイム 河込	17:00
	17:40~18:10 CXWORX 内田 				18:00
18:00					
19:00					19:00

※ 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。

※  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。

※ 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。