

9月23日(土)秋分の日 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
10:20~11:20 ヨガ 清水			
11:00	11:00~14:30		
11:40~12:30 ステップ50 清水		12:10~12:25 ストレッチ教室	11:30~12:00 流水浴び 瀬尾
12:00			12:00
12:45~13:25 やさしいエアロ 清水	卓球フリー 30分交代		13:00~13:40 アクア40 三原
13:00			13:00
13:40~14:40 自力整体 風間			
14:00			14:00
15:00~16:00 ボディコンバット60 石井	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田	15:10~15:25 ストレッチポール	
15:00			15:00
16:00			16:00
16:15~17:05 ロー50 半澤			16:10~16:40 はじめて 背面キック 瀬尾
16:00			16:00
17:00		17:10~17:25 お腹シェイプ	17:00
17:30~18:30 ボディパンプ60 荒井	17:20~18:20 ストリートダンス 桜井		
17:00			17:00
18:00			18:00
18:10~18:50 ファイティング アクア40 福田			
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。