

9月18日(月)

敬老の日 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 ウェーブストレッチ		
10	10:30~11:00 はじめて エアロ 海老原			10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:25~12:25 スペシャル エアロ60 海老原&椎名	海老原IRと椎名IRの初のコラボレッスン！ シンプルでダイナミックに動き 楽しく汗をかけるレッスン！！ 是非ご参加ください♪		11:00~11:30 かなづちさん 阿部	11
12				11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部	12
	12:45~13:35 ZUMBA50 椎名				
13			13:00 お腹		13
14	14:00~14:40 やさしい エアロ 山本(明)				14
15	15:00~16:00 サーキット ロー 山本(明)		15:00 ストレッチポール		15
16	16:30~17:30 ボディ パンプ60 桜井			16:00~16:50 アクア50 阿部	16
17					17
18	17:50~18:35 ボディ アタック45 中村				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	