


10月9日(月)体育の日 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	<div> タオルを使用し、 身体の矯正を行 います。 フェイスタオルを ご持参ください。 </div>	10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)		10:00
10:30~11:30 自力整体 風間			10:30~11:00 水中ウォーキング 宮本	11:00
11:00			11:30~12:00 アクア30 福田	12:00
12:00~13:00 ヨガ 佐藤(成)	13:00~18:00 卓球フリー 30分交代	12:10~12:25 お腹シェイプ	12:10~12:40 はじめて 平泳ぎキック 福田	12:00
13:00				13:00
13:30~14:00 CXWORX 内田		14:10~14:25 ストレッチ教室		14:00
14:00				15:00
14:30~15:10 やさしいステップ maki				16:00
15:00			16:10~16:50 アクア40 福田	17:00
15:30~16:20 ダンスエアロ maki		17:10~17:25 ストレッチポール		18:00
16:00				19:00
17:00				
17:10~18:00 ロー50 まゆみ				
18:00				
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。

※ 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。