

9月23日(土)

秋分の日 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	10:30~11:30 バランス コーディ ネーション60 関根			10:30~11:00 ウォーキング アクア30 田井村	10
11				11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11
12	11:50~12:40 パワーヨガ 50 水野谷				12
13			13:00 お腹		13
14	13:35~14:35 ボディ アタック60 今井			14:20~15:00 アクア40 新納	14
15	15:00~16:00 ストリート ダンス 橋本		15:00 ストレッチポール		15
16	16:20~17:20 ボディ パンプ60 桜井				16
17				17:15~17:45 水中ウォーキング 西山	17
18	17:40~18:40 ボディ コンバット60 五十嵐			18:00~18:30 ターンに挑戦 西山	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	