


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