

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	ショートプログラム	スイミング		
10:00	10:10～10:20 ラジオ体操			スイムマラソン開催の為、 レッスンはありません。	10:00	
	10:30～11:20 ロー50 maki	10:30～11:30 ヨガストレッチ 中嶋			11:00	
11:00	定員40名 11:40～12:40 サーキットロー maki	定員30名 11:50～12:30 ボールピラティス 中嶋			12:00	
12:00					13:00	
13:00	13:00～13:50 健康体操 神原				14:00	
14:00	14:10～15:10 武術太極拳 神原				15:00	
15:00	定員40名 15:45～16:45 ボディパンプ60 神田				16:00	
16:00		※第2スタジオで卓球フリー利用をご希望の場合は、スタジオの空き状況をご確認の上、メインフロントで受付をお願い致します。			17:00	
17:00	17:15～18:15 ボディバランス60 大藤					18:00
18:00					19:00	
19:00					19:30	

<注意事項>

※時間・内容・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

 は、整理券配布です。レッスン開始1時間前よりトレーニングジムカウンターにて配布させていただきます。道具を使うクラスになりますので、余裕を持ってお越し下さいませ。

 は、運動強度、難易度が初心者様でもご参加・ご利用頂けるクラスです。