

9月18日(月)敬老の日 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			10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)		10:00
11:00	10:30~11:30 ジャズダンス 藤井			10:30~11:00 水中ウォーキング 宮本	11:00
12:00	12:00~13:00 ヨガ 佐藤(成)			11:30~12:00 膝・肩・股関節 機能改善クラス 宮本	12:00
13:00		13:00~18:00	13:10~13:25 ストレッチポール		13:00
14:00	13:25~14:25 自力整体 風間			14:10~14:40 はじめて 面かぶりクロール 宮本	14:00
15:00	14:45~15:25 やさしいステップ maki	卓球フリー 30分交代			15:00
16:00	15:40~16:30 ダンスエアロ maki		16:10~16:25 ストレッチ教室	16:10~16:50 アクア40 張替(沙)	16:00
17:00	16:50~17:50 ボディコンバット60 石井		17:10~17:25 お腹シェイプ		17:00
18:00					18:00
19:00					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。