

11月3日(金)

文化の日 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	10:30~11:15 ボ デ ィ パ ン プ 4 5 五十嵐 			 11:00~11:50 ア ク ア 5 0 阿 部	10
11	11:40~12:40 ボ デ ィ ア タ ッ ク 6 0 今 井	11:30~12:15 か ら だ リ セ ッ ト 4 5 関 根 		 12:15~12:45 水 中 ウ ォ ー キ ン グ 河 野	11
12			13:00 お 腹	 13:00~13:45 楽 し く ビ ー チ ボ ー ル バ レ ー 【45分拡大版】 河 野	12
13	13:00~14:00 パ ワ ー ヨ ガ 6 0 水 野 谷				13
14	14:30~15:20 Z U M B A 5 0 黒 川		15:00 ストレッチポール		14
15		15:45~16:45 バ ラ ンス コーディネーション 6 0 黒 川 			15
16	16:00~16:30 C X W O R X 中 村			 16:15~16:45 初 め て バ タ フ ラ イ キ ッ ク 佐 瀬	16
17	17:00~17:45 ボ デ ィ コ ン バ ッ ト 4 5 五十嵐				17
18					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	