

11月3日(金)文化の日 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
	10:20~11:00 やさしいエアロ 山本(明)	10:20~11:05 ZUMBA まゆみ		10:30~11:00 サーキット アクア30 石井	
11:00				11:10~11:40 流水を浴びよう 栗原	11:00
	11:15~12:00 ボディパンプ45 山本(明) 	11:25~12:05 マットピラティス まゆみ			
12:00			12:10~12:25 お腹シェイプ		12:00
	12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:35~13:25 ステップ50 maki			
13:00					13:00
	13:45~14:35 ダンスエアロ maki		14:10~14:25 ストレッチ教室	14:10~14:50 アクア40 栗原	14:00
14:00		14:00~18:00 卓球フリー 30分交代			14:00
	15:00~16:00 ボディコンバット60 石井			15:30~16:00 初めて平泳ぎキック 眞家	15:00
15:00					15:00
	16:30~17:00 CXWORX 内田		17:10~17:25 ストレッチポール		16:00
16:00					16:00
	17:20~18:20 ヨガ 山本(麻)				17:00
17:00					17:00
					18:00
18:00					18:00
					19:00
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。

※  は整理券が必要になります。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。

※ 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・休講になる場合がございます。予めご了承ください。