11月23日(木)勤労感謝の日
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	
	10:20～11:20 ZUMBA SANA	10:20～11:10 ダンスストレッチ 藤井		10:20～11:00 アクア40 福田
11:00		有料プログラム		11:10～11:40 初めてバタフライキック 福田
	11:35～12:35 ジャズダンス 藤井	11:30～12:40 BC筋膜リリース・ BCストレッチ 体験会 ※定員20名 BC-Body鈴木	12:10～12:25 ストレッチ教室	
12:00				
13:00		13:00～16:30 卓球フリー 30分交代		
14:00	13:45～14:45 ボディバランス60 石塚			14:10～14:40 初めてバタ足 萩原
15:00	15:00～15:50 ペルビックストレッチ 石塚			15:10～15:40 楽しくビーチボールバレー 河込
16:00	16:10～16:55 ZUMBA まゆみ		16:10～16:25 お腹シェイプ	16:10～16:50 アクア40 三原
17:00	17:10～17:40 CXWORX 内田	17:15～17:55 マットピラティス まゆみ	17:10～17:25 ストレッチポール	
18:00				
19:00				

ダンスレッスンで行われているストレッチ方法を用いて、身体を伸ばしていくクラスです。

姿勢改善を目的とし、運動の効果を高める体力作りが出来るクラスです。

11/13(月)～フロントにて予約受付致します。

※ 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。