

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	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				10:00
11:00	10:30~11:30 オリジナルエアロ maki			10:40~11:20 □ □クア40 □ 中嶋	11:00
12:00	定員40名 11:50~12:30 ステップ40 maki	※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。		11:30~11:50 骨盤ストレッチ 中嶋	12:00
13:00	13:00~14:00 バランス コンディショニング ヨガ(BCヨガ) 青木			12:15~12:45 楽しくフィンスイム 新宮	13:00
14:00	定員40名 14:15~15:15 バランス コンディショニング (BC) 飯田			14:40~15:10 お楽しみアクア30 富田	14:00
15:00		ボディパンプ60分クラスへのご参加は、テクニク45分クラスよりご参加の会員様をご優先でご案内させていただきます。 万が一、テクニク45分クラスの時点で定員になってしまった場合はボディパンプ60分クラスの整理券配布を行わない場合もございます。 予めご了承下さいませ。			15:00
16:00	定員40名 16:15~17:00 BPテクニク45 (第1回:下半身トレーニング) 重松、大内、大藤、久保				16:00
17:00	定員40名 17:30~18:30 ボディパンプ60 重松、大内、大藤、久保				17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
19:30					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。