

11月13日(月)振替営業日

フィットネス・スイミング 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
		10:10~10:25 ラジオ体操	
10:20~11:20 ZUMBA SANA	10:30~11:20 ダンスストレッチ 藤井		10:30~11:00 面かぶりクロール 山下
	11:30~12:30 ジャズダンス 藤井	12:10~12:25 お腹シェイプ	11:10~11:40 水中ウォーキング 宮本
11:45~12:45 自力整体 ※タオル使用クラス 風間			12:10~12:40 はじめて平泳ぎキック 福田
13:10~13:50 やさしいエアロ 沼尻	13:00~13:45 ボディコンバット45 石井	13:10~13:25 ストレッチ教室	
14:10~14:50 ストレッチ 沼尻	14:30~15:20 ステップ50 maki	14:10~14:25 上半身シェイプ	14:10~14:50 アクア40 福田
15:40~16:30 ダンスエアロ maki	16:00~18:00 卓球フリー 30分交代		
18:50~19:40 ロー50 張替(善)	18:50~19:30 マットピラティス まゆみ		
19:55~20:40 ボディコンバット45 NAMI		20:10~20:25 お腹シェイプ	20:10~20:40 サーキット ウォーキング 三原
21:00~22:00 ボディパンプ60 張替(善)		21:10~21:25 ストレッチポール	

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。

- ※ 営業時間は10:00~23:00(スポーツ施設22:30)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・休講になる場合もございます。予めご了承ください。