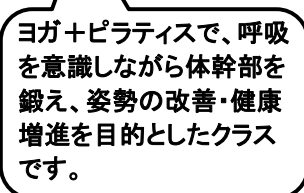


11月23日(木)

勤労感謝の日 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			10:10 ウェブストレッチ	10:15~10:45 面かぶり クロール 河野	10
11	10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名			11:00~11:40 アクア40 黒田	11
12	11:50~12:40 ダンス エアロ50 椎名				12
13	13:00~13:30 C X W O R X 中村		13:00 お腹		13
14	14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)	14:00~15:00 マット サイエンス60 長田		13:30~14:15 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	14
15	15:10~15:50 ロー40 山本(明)	 ヨガ+ピラティスで、呼吸を意識しながら体幹部を鍛え、姿勢の改善・健康増進を目的としたクラスです。	15:00 ストレッチホール		15
16	16:15~17:15 ボディ パンプ60 桜井				
17	17:40~18:40 ボディ コンバット60 五十嵐			17:00~17:40 グローブ アクア40 阿部	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	