

# 1月8日(月) 成人の日スケジュール

	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 ストレッチ				10:00
11:00	10:30~11:30 ダンスエアロ maki			10:30~11:00 水中ウォーキング 熊谷	11:00
12:00	定員40名 11:45~12:25 ステップ40 maki	12:00~13:00 バランス コンディショニングヨガ (BCヨガ) 飯田			12:00
13:00		定員30名 13:20~14:00 ボールピラティス 中嶋		13:10~14:00 アクア50 坪井	13:00
14:00	13:15~14:05 健康体操 神原			14:10~14:40 ターンに挑戦 北澤	14:00
15:00	14:20~15:20 武術太極拳 神原	14:20~15:00 やさしいエアロ 中嶋			15:00
16:00	16:00~17:00 ロー60 篠原	※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。			16:00
17:00	定員40名 17:20~18:10 ステップ50 篠原				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。