

12月23日(土) 天皇誕生日スケジュール

	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 ボディアタック60 小倉、阿部				11:00
12:00	12:00~13:00 ボディコンバット60 大内、五十嵐 羽富、阿部	※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。		12:00~12:30 面かぶりクロール 河原	12:00
13:00				12:35~13:05 グローブウォーキング 堀内	13:00
14:00	13:30~14:30 ボディバランス60 大内、大藤 石塚、長田		14:10 ストレッチポール		14:00
15:00	定員40名 15:00~16:00 ボディパンプ60 久保	15:00~16:00 オリジナルヨガ 中川原			15:00
16:00			16:10 ストレッチ		16:00
17:00	16:30~17:30 オリジナルエアロ maki				17:00
18:00	定員40名 17:50~18:50 サーキットロー maki			18:10~18:50 アクア40 島添、富田、菊田	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。