


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	トレジム	スイミング	
10:00			10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)		10:00
11:00	10:30~11:20 ダンスストレッチ 藤井	10:30~11:10 やさしいエアロ 張替(善)		10:30~11:00 アクア30 高山	11:00
12:00	11:40~12:40 ジャズダンス 藤井	12:00~14:00 卓球フリー 30分交代	12:10~12:25 お腹シェイプ		12:00
13:00	13:00~14:00 自力整体 ※タオル使用クラス 風間		13:10~13:25 ストレッチポール	13:10~13:40 流水を浴びよう 高山	13:00
14:00					14:00
15:00	14:30~15:30 ボディコンバット60 石井	14:30~15:20 ステップ50 maki		15:10~15:40 面かぶりクロール 萩原	15:00
16:00	15:45~16:45 ボディパンプ60 木村  40	15:40~16:30 ダンスエアロ maki	16:10~16:25 上半身シェイプ	16:10~16:50 アクア40 石井	16:00
17:00	17:00~17:50 ロー50 張替(善)		17:10~17:25 ストレッチ教室	17:00~17:30 初めてバタフライキック 宮本	17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

※ 営業時間は10:00~20:00(スポーツ施設19:30)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。