


1月8日(月)

成人の日 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 ウェーブストレッチ		10
11	10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名			10:20~10:50 アイチ 阿部	11
12	11:50~12:40 ロー50 海老原			11:00~11:20 かなづちさん 阿部	12
13	12:55~13:25 C X W O R X 中村		13:00 お腹	11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部	13
14	13:40~14:20 やさしい エアロ 山本(明)				14
15	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)		15:00 ストレッチポール		15
16	16:10~16:55 ボディ パンプ45 五十嵐				16
17	17:25~18:10 ボディ コンバット45 五十嵐			17:00~17:50 アクア50 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	