

12月30日(土)年末

フィットネス・スイミング 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
	新曲発表 10:30~11:30 ボディコンバット60 NAMI、五十嵐、石井、阿部	10:20~11:10 ステップ50 清水			
11:00	土浦&守谷&千葉NT店合同イベント	11:30~12:10 やさしいエアロ 清水			11:00
12:00	12:00~13:00 ボディアタック60 NAMI、中村、阿部、小倉	12:25~13:25 ヨガ 清水	12:10~12:25 ストレッチ教室		12:00
	土浦&守谷&千葉NT店合同イベント		13:10~13:25 上半身シェイプ	13:10~13:50 アクア40 眞家	13:00
13:00	13:30~14:20 ロー50 後藤				14:00
14:00		14:35~15:05 はじめてエアロ 後藤			15:00
15:00	15:15~15:30 テクニク	15:30~18:00 卓球フリー 30分交代			16:00
16:00	15:30~16:00 ボディジャム30 SANA		16:10~16:25 ストレッチポール	16:10~16:40 流水ウォーキング 宮本	17:00
17:00	16:30~17:30 エアロスペシャル 張替(善)、SANA		17:10~17:25 お腹シェイプ		18:00
18:00					19:00
19:00					

※営業時間は10:00~19:00(スポーツ施設18:30)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。

※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。

2018年1月3日スケジュールは裏面へ

1月3日(水)年始

フィットネス・スイミング 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
	10:20~11:00 やさしいステップ 沼尻			10:30~10:50 お腹シェイプ 後藤	
11:00					11:00
	11:20~12:00 ストレッチ 沼尻	11:20~12:30 クラシックバレエ 山下			
12:00			12:10~12:25 お腹シェイプ		12:00
	12:20~13:10 ロー50 後藤				
13:00		13:00~14:00 ジャズダンス 藤井			13:00
	13:25~14:05 やさしいエアロ 後藤				
14:00			14:10~14:25 フレックスクッション	14:00~14:30 面かぶりクロール 後藤	14:00
	14:45~15:00 エレメント ユーバウンド NAMI	14:20~15:10 ダンスストレッチ 藤井			
15:00			15:10~15:25 下半身シェイプ		15:00
	15:50~16:20 ボディパンプ30 鎌田	15:30~18:00 卓球フリー 30分交代		15:30~16:00 初めてパタ足 瀬尾	
16:00				16:10~16:40 楽しくビーチボールバレークラス 瀬尾	16:00
	16:40~17:40 ボディコンバット60 石井				
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

30分クラスに出てくる動作の確認をするクラスです

ダンスレッスンで行われているストレッチ方法を用いて身体を伸ばしていくクラスです

※営業時間は10:00~19:00(スポーツ施設18:30)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。

※  は整理券が必要となります。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。

※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。

2017年12月30日スケジュールは裏面へ