

1月3日(水)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 ウェーブストレッチ		
10	10:30~11:30 Tae Bo®注1 (タイボ-60) MAIKO	10:30~11:15 フラダンス ビギナーズクラス 藤谷			10
11					11
12	11:50~12:40 ピラティス 50 MAIKO	11:40~12:30 ZUMBA50 椎名		12:15~12:45 水中ウォーキング 河野	12
13	13:00~14:10 スペシャルエアロ 70 池田 椎名	エアロビクスの中級クラスです! 皆さんで盛り上がりましょう☆	13:00 お腹	13:00~13:45 楽しく ビーチボールパレー 【45分拡大版】 河野	13
14				14:00~14:30 お楽しみアクア30 阿部	14
15	14:40~15:30 ステップ 50 池田		15:00 ストレッチポール	15:00~15:40 アクア40 阿部	15
16	15:50~16:40 バレトン 黒川				16
17	17:00~18:00 バランス コーディネーション 60 黒川				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	