



# 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	トレジム	スイミング
	10:00~13:00	10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)	
10:20~11:10 ローハイ50 清水			
11:45~13:00 ダンス発表会 発表会の控え室として使用いたします。			
12:00~12:50 ベリーダンススクール フラダンス同好会 ジュニアHIPHOP ポップミュージックダンス よさこいソーラン 福田			
		13:10~13:25 ストレッチ教室	
14:00~15:00 自力整体 風間	13:45~14:45 卓球フリー 30分交代		
15:15~15:45 CXWORX 内田	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田	15:10~15:25 上半身シェイプ	
16:00~16:30 はじめてエアロ 張替(善)		16:10~16:25 ストレッチポール	
17:00~18:00 ボディパンプ60 張替(善)、大藤、桜井(洸) 木村、鎌田	17:20~18:20 ストリートダンス 桜井	17:10~17:25 お腹シェイプ	
			18:00~18:30 面かぶりクローラ 宮本

ダンスクラス、同好会の発表会です。ご自由にご鑑賞いただけます。

- ※ 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。