


2月11日(日)建国記念の日

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
11:00	10:20~11:20 バランスコンディショニング ヨガ (BCヨガ) 張替(沙)				11:00
12:00	11:35~12:25 ローハイ50 張替(沙)	11:30~12:30 バランスコンディショニング (BC) 栗原	11:10~11:25 ストレッチ教室	11:10~11:30 お腹シェイプ 後藤	12:00
13:00	13:00~14:00 ヨガ 佐藤(成)	13:00~16:00 卓球フリー 30分交代		13:10~13:40 初めて平泳ぎキック 後藤	13:00
14:00	14:30~15:30 ボディパンプ60 木村  40		14:10~14:25 下半身シェイプ	14:00~14:20 うでシェイプ 栗原	14:00
15:00	16:00~17:00 ボディコンバット60 石井		16:10~16:25 お腹シェイプ	14:25~14:55 膝・肩・股関節機能改善 栗原	15:00
16:00	17:15~18:05 ロー50 張替(善)	16:30~17:00 はじめてエアロ 張替(善)	17:10~17:25 フレックスクッション	16:10~17:00 アクア50 栗原	16:00
17:00		17:20~17:50 CXWORX 内田  25			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。


2018年2月12日スケジュールは裏面へ


2月12日(月)振替休日

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	
	10:20~11:10 ダンスストレッチ 藤井			10:30~11:00 水中ウォーキング 宮本		
11:00					11:00	
	11:30~12:30 自力整体 ※タオル使用クラス 風間	11:25~12:25 ジャズダンス 藤井	12:10~12:25 お腹シェイプ		12:00	
12:00						
	13:00~13:45 ペルビックストレッチ 石塚	13:00~18:00 卓球フリー 30分交代		12:40~13:00 下半身シェイプ 萩原		
13:00				13:10~13:30 おなかシェイプ 萩原	13:00	
	14:00~15:00 ボディバランス60 石塚			14:10~14:25 ストレッチポール		14:00
14:00						
	15:15~16:00 ボディパンプ45 木村			15:10~15:40 初めて背面キック 宮本	15:00	
15:00						
	16:20~16:50 CXWORX 内田		16:10~16:25 上半身シェイプ	16:10~16:50 アクア40 石井	16:00	
16:00						
	17:10~18:10 ボディコンバット60 石井		17:10~17:25 ストレッチ教室		17:00	
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。

2018年2月11日スケジュールは裏面へ