

# 2月12日(月) 建国記念の日(振替休日)スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ショートプログラム	スイミング	
10:00	10:10~10:20 ストレッチ				10:00
11:00	10:30~11:30 オリジナルエアロ maki 定員40名	11:00~12:00 ボディコンバット60 羽富		10:30~11:00 水中ウォーキング 新宮	11:00
12:00	11:45~12:25 ステップ40 maki			11:05~11:35 楽しくフィンスイム 新宮	12:00
13:00	13:00~13:40 やさしいエアロ 中嶋			13:10~14:00 アクア50 坪井	13:00
14:00	14:00~15:00 ヨガストレッチ 中嶋				14:00
15:00		定員30名 15:20~16:00 ボールピラティス 中嶋			15:00
16:00	16:20~17:20 ロー60 篠原		16:10 ストレッチ	16:00~16:30 ヌードル体操 西村	16:00
17:00	定員40名 17:40~18:30 ステップ50 篠原				17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
19:30					19:30

### ＜注意事項＞

※時間・内容・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

は、整理券配布です。レッスン開始1時間前よりトレーニングジムカウンターにて配布させていただきます。道具を使うクラスになりますので、余裕を持ってお越し下さいませ。

は、運動強度、難易度が初心者様でもご参加・ご利用頂けるクラスです。