



3月21日(水)春分の日 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
		10:10~10:25 ラジオ体操	
10:20~11:10 ローハイ50 清水	10:20~11:05 ペルビックストレッチ 石塚		10:30~11:00 初めて平泳ぎキック 後藤
	11:20~12:20 ジャズダンス 藤井	11:10~11:25 ストレッチポール	
11:30~12:15 ボディバランス45 石塚		12:10~12:25 お腹シェイプ	
12:40~13:20 やさしいステップ 半澤	12:45~13:15 CXWORX 内田		12:30~12:50 下半身シェイプ 眞家
		13:10~13:25 ストレッチ教室	
13:35~14:35 バランスコンディショニングヨガ (BCヨガ) 青木	13:35~14:05 はじめてエアロ 半澤		14:00~14:50 アクア50 眞家
	14:30~18:00 卓球フリー 30分交代		
14:50~15:40 ロー50 半澤			15:10~15:40 初めて背面キック 河込
16:00~16:45 ボディコンバット45 石井		16:10~16:25 お腹シェイプ	16:00~16:30 流水を浴びよう 河込
		17:10~17:25 フレックスクッション	
17:10~18:20 ボディアタック マスタークラス NAMI 中村 阿部 小倉 今井	ボディアタックは今回で リリースナンバー100を 迎えます。 記念すべき100番！ 皆さんで盛り上げて いきましょう！！		

※ 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・休講になる場合がございます。予めご了承ください。