

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	ショートプログラム	スイミング
10:00 10:10~11:20 ストレッチ 定員40名	整理券はフロント で配布します。		10:00 10:30~10:50 ヌードル体操 新宮
11:00 10:30~11:10 やさしいステップ 篠原	10:30~11:30 アルファリラックス体操 橋詰		11:00
12:00 11:30~12:10 ロー50 篠原			12:00 12:10~13:00□ アクア50 坪井
13:00 13:00~14:00 オリジナルヨガ 中川原	定員20名 13:15~14:00 ユーバウンド45 大藤		13:00 13:30~13:50 お尻シェイプ 坪井 14:00~14:30 楽しくビーチボール 坪井
14:00 定員40名 14:30~15:15 ボディパンプ45 久保			14:00 15:00
15:00 15:45~16:30 シバム45 塚本			15:00 16:00 16:00~16:30 初めてバタ足 新宮
16:00 17:00~17:45 ボディコンバット45 羽富			17:00
18:00 18:00~18:30 CXWORX 羽富		18:10 ストレッチ	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頂きます。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。

