

# 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
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		10:30~10:50 ヌードル体操 新宮	11:00
12:00	11:30~12:10 ロー50 篠原				12:00
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		12:10~13:00□ アクア50 坪井	13:00
14:00	定員40名 14:30~15:15 ボディパンプ45 久保			13:30~13:50 お尻シェイプ 坪井	14:00
15:00	15:45~16:30 シバム45 塚本			14:00~14:30 楽しくビーチボール 坪井	15:00
16:00				16:00~16:30 初めてバタ足 新宮	16:00
17:00	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

### NEWプログラム！！

このクラスは、色々なジャンルを組み合わせたダンスワークアウトです！まずはステップを覚えて、あとは自分の好きなスタイルで楽しく踊りましょう！

### <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。

