

# 3月21日(水)

## 春分の日 スケジュール

|    | 1 スタジオ   | 2 スタジオ  | ショート               | スイミング                                 |    |
|----|--|---|--------------------|---------------------------------------|----|
| 10 |  |   | 10:10<br>ウェーブストレッチ |                                       | 10 |
| 10 | 10:30~11:30<br>Tae Bo® 注1<br>(タイボ-60)<br>MAIKO           | 10:30~11:30<br>アルファ<br>ビクス<br>長井                |                    | 10:20~10:50<br>アイチ<br>阿部              |    |
| 11 |  |   |                    | 11:10~12:00<br>ファイティング<br>アクア50<br>阿部 | 11 |
| 11 | 11:50~12:40<br>ピラティス<br>50<br>MAIKO                      | 11:45~12:30<br>フラダンス<br>ビギナーズクラス<br>藤谷          |                    | 12:15~12:45<br>水中<br>ウォーキング<br>成毛     | 12 |
| 12 |  | 12:45~13:45<br>【有料】<br>フラダンス<br>カルチャースクール<br>藤谷 | 13:00<br>お腹        |                                       | 12 |
| 13 | 13:10~14:20<br>ボディアタック<br>マスタークラス<br>中村 今井<br>NAMI 阿部 小倉 |   |                    |                                       | 13 |
| 14 |  |   |                    |                                       | 14 |
| 14 | 14:50~15:40<br>ローハイ50<br>椎名                              | 14:45~15:45<br>ボディ<br>バランス60<br>長田              | 15:00<br>ストレッチポール  | 15:00~15:30<br>初めて<br>バタフライキック<br>大野  | 15 |
| 15 |  |   |                    |                                       | 15 |
| 16 | 16:00~16:50<br>ZUMBA50<br>椎名                             |   |                    |                                       | 16 |
| 16 |  |   |                    |                                       | 16 |
| 17 | 17:15~18:15<br>ボディ<br>コンバット60<br>新納                      |   |                    |                                       | 17 |
| 17 |  |   |                    |                                       | 17 |
| 18 |  |   |                    |                                       | 18 |
| 18 |  |   |                    |                                       | 18 |
| 19 |  |   |                    |                                       | 19 |


OLD MIX♪  
懐かしのバックナンバーを  
ミックスした60分間  
となっております!

今回のリリースで  
ボディアタックは100回目  
を向かえます。  
記念すべき100番!

ぜひご参加ください♪  
皆さんで盛り上げて  
いきましょう!!

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

|                 |                 |         |             |
|-----------------|-----------------|---------|-------------|
| エアロ・アクア(初級~初中級) | エアロ・アクア(中級~中上級) | エアロ(上級) | 格闘技系        |
| ヨガ・ピラティス        | コンディショニング       | ダンス系    | 筋コンディショニング系 |
| 有料レッスン          | 水中ウォーキング        | 泳法クラス   |             |