

7月16日(月)

海の日 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 ウェーブストレッチ		10
	10:30~11:30 マット サイエンス60 長田	10:45~11:30 ユーバウンド45 中村		10:20~10:50 アイチ 阿部	
11				11:00~11:20 かなづちさん 阿部	11
	11:50~12:40 ロー50 海老原			12:00~13:00 アクア60 大野・柳田・阿部・深山	12
12			13:00 お腹		12
13	12:55~13:25 CXWORX 中村				13
	13:40~14:20 やさしい エアロ				
14	山本(明)	14:10~15:00 ピラティス 50 楠本			14
	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)		15:00 ストレッチポール		
15					15
16	16:10~17:20 ボディパンプ スペシャル60 佐藤 五十嵐 桜井				16
17					17
18	18:00~19:10 ボディコンバット スペシャル60 新納 五十嵐 桜井 今井				18
19					19

60分間の
スペシャルアクア!
私達と熱く楽しく体を
動かしましょう!

※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	