


7月16日(月)海の日 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	
10:00			10:10~10:25 ラジオ体操		10:00
11:00	10:20~11:20 自力整体 ※タオル使用クラス 風間	10:30~11:30 ジャズダンス 藤井		10:30~11:00 アクア30 瀬尾	11:00
12:00	12:00~12:50 ペルビックストレッチ 石塚	12:00~14:00	12:10~12:25 ストレッチ教室		12:00
13:00	13:10~14:10 ボディバランス60 石塚	卓球フリー 30分交代	13:10~13:25 お腹シェイプ		13:00
14:00	14:30~15:20 ダンスエアロ maki	14:30~15:10 やさしいステップ 沼尻		14:00~14:30 水中ウォーキング 萩原	14:00
15:00	15:35~16:25 ステップ50 maki	15:30~16:10 やさしいエアロ 沼尻		14:45~15:15 流水を浴びよう 萩原	15:00
16:00	17:00~18:00 ボディアタック60 内田	16:30~17:10 ストレッチ 沼尻	16:10~16:25 ストレッチポール	15:30~16:00 初めて平泳ぎキック 萩原	16:00
17:00			17:10~17:25 上半身シェイプ	16:10~16:50 アクア40 後藤	17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

※ 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も安心してご参加できるクラスです。

※ 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。