


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	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				10:00
			整理券はフロント で配布します。		
	10:30~11:20 ダンスエアロ maki	10:30~10:45 テクニック		10:30~11:00 グローブウォーキング 熊谷	
11:00	定員40名	10:45~11:15 ユーバウンド30 大藤			11:00
	11:35~12:35 サーキットロー maki	11:35~12:20 シバム45 塚本			
12:00			12:10 ストレッチ		12:00
13:00	13:00~14:00 ストレッチヨガ 中嶋			13:10~14:00 アクア50 坪井	13:00
14:00			14:10 ウェーブストレッチ		14:00
	14:20~15:10 健康体操 神原				
15:00			15:10 お腹	15:00~15:30 面かぶりクロール 新宮	15:00
	定員40名				
16:00	16:00~17:00 ボディパンプ60 重松・大内 大藤・小倉				16:00
17:00			18:10 ストレッチ		17:00
	17:30~18:30 ボディコンバット60 大内・羽富				
18:00					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。