８月１１日（土）山の日
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
	ダンスレッスンで行われている ストレッチ方法を用いて 身体を伸ばしていくストレッチクラスです。				
11:00	10:40～11:30 ダンスストレッチ 藤井	11:00～13:00 卓球フリー 30分交代			11:00
12:00	12:00～12:50 ラテン50 SANA		12:10～12:25 ストレッチポール		12:00
13:00	13:15～13:30 テクニック			13:10～13:50 アクア40 三原	13:00
	13:30～14:30 ボディジャム60 SANA	13:40～14:40 自力整体 ※長いタオル使用いたします。 風間	14:10～14:25 上半身シェイプ		
14:00					14:00
15:00		15:00～16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田（澄）			15:00
	15:15～16:00 ボディコンバット45 石井				
16:00					16:00
	16:20～17:05 ボディアタック45 内田				
17:00			17:10～17:25 フレックスクッション		17:00
	17:25～17:55 CXWORX 内田			17:30～18:00 初めてバタフライキック 宮本	
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で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・休講になる場合もございます。予めご了承ください。