

9月24日(月)

振替休日 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	10:30~11:20 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 椎名	10:30~11:00 ユーバウンド30 中村	10:10 ウェーブストレッチ	10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:50~12:40 ロ-50 海老原	11:35~12:20 ZUMBA45 椎名		11:00~11:20 かなづちさん 阿部	11
12	12:55~13:25 CXWORX 中村		13:00 お腹	12:00~13:00 アクア60 大野・柳田・阿部	12
13	13:40~14:20 やさしいエアロ 山本(明)	14:10~15:00 ピラティス50 辻			13
14	14:40~15:40 ロ-ハイ60 山本(明)	15:20~16:20 骨盤調整EX 辻			14
15	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチポール ジムスタッフ				15
16	17:00~17:30 ボディパンプ30 五十嵐				16
17	18:00~18:30 ボディコンバット30 五十嵐				17
18					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!

体の中心である骨盤を正しい位置に
戻すことで、歪みを改善し、
体のラインを美しく
整えていくエクササイズです!

※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
泳法クラス			