

9月23日(日)

秋分の日 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 ウェーブストレッチ		
10	10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:20 健康体操 神原			10
11					11
	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤	11:40~12:10 入門太極拳 神原			
12		12:25~13:25 武術太極拳 神原		12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 松田	12
			13:00 お腹	13:00~13:45 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	
13	13:15~14:15 ボディ バランス60 長田	13:40~14:40 【有料】 太極拳 カルチャースクール 神原			13
14					14
	15:00~15:50 ロー50 池田		15:00 ストレッチポール		
15					15
				16:00~16:40 アクア40 柳田	
16	16:30~17:40 ステップ70 (マルチ) 池田				16
17					17
18					18
19					19

ステップ台を2台
使用して行います！

※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			