


9月17日(月)敬老の日 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
	10:20~11:10 ロー50 半澤	10:20~11:20 ジャズダンス 藤井		10:30~11:00 水中ウォーキング 栗原	
11:00				11:10~11:50 アクア40 栗原	11:00
	11:25~11:55 はじめてエアロ 半澤				
12:00	12:10~13:00 ポル・ド・ブラ 半澤	12:00~13:00 自力整体 ※長めのタオル使用致します。 風間	12:10~12:25 お腹シェイプ	12:10~12:30 膝・肩・股関節機能改善クラス 栗原	12:00
13:00			13:10~13:25 フレックスクッション		13:00
		13:30~15:15 卓球フリー 30分交代		14:00~14:30 初めてバタ足 萩原	14:00
	14:30~15:20 ステップ50 maki			14:45~15:15 面かぶりクローラ 萩原	15:00
16:00	16:00~16:30 CXWORX 内田	15:40~16:30 ダンスエアロ maki	16:10~16:25 下半身シェイプ	16:10~16:50 アクア40 三原	16:00
17:00	17:00~17:45 ボディアタック45 内田		17:10~17:25 ストレッチポール		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。