

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	ショートプログラム	スイミング
10:10~10:20 ストレッチ	定員20名 10:30~10:45 テクニク	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	10:45~11:15 ユーバウンド30 大藤・阿部	テクニククラスで、動きの 練習を行います。初めての 方でも不安なくご参加 頂けます。	
定員40名 11:35~12:35 サーキットロー maki	11:30~11:45 テクニク	定員20名	
	11:45~12:15 ユーバウンド30 大藤・阿部	12:10 ストレッチ	
13:00~13:45 シバム 塚本			
14:00~14:15 テクニク	定員40名	14:10 ウエーブストレッチ	
14:15~14:45 ボディパンプ30 小倉	ボディパンプ、ボディコンバットクラスでは、15分間のテク ニククラスを行います。1つ1つの動きの説明を行います。 初心者の方や初めて参加をする方はテクニククラスから のご参加をおすすめします！！		
15:15~15:30 テクニク			
15:30~16:15 ボディコンバット45 羽富・後藤(優)			
定員40名 16:35~17:15 やさしいステップ 篠原		17:10 ストレッチ	
17:35~18:15 やさしいエアロ 篠原			
19:00			
19:30			

ご迷惑お掛けし申し訳ございません。
全面利用中止

<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。