10月8日（月）
体育の日スケジュール

	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
10:00	10:10～10:20 ストレッチ	定員20名 10:30～11:00 ユーバウンド30 大藤・阿部	整理券はフロントで配布します。 **第2弾** 体育の日スペシャル ユーバウンド祭り	**全面利用中止** 10月15日よりプールの利用を再開致します。 ご迷惑をお掛けし、大変申し訳ございません。
11:00	10:30～11:30 ロー60 maki 定員40名	定員20名 11:30～12:15 ユーバウンド45 大藤・阿部		
12:00	11:50～12:30 やさしいステップ maki		12:10 ストレッチ	
13:00	12:50～13:50 ストレッチヨガ 中嶋	定員20名 12:45～13:30 ユーバウンド45 大藤・阿部		
14:00	14:15～15:00 シバム45 塚本 定員40名		14:10 ウエーブストレッチ	
15:00	15:20～16:20 ボディパンプ60 大内・小倉	「LES MILLS」 NEWリリース！	15:10 お腹	
16:00	16:50～17:50 ボディコンバット60 大内・羽富 後藤（優）・阿部		17:10 ストレッチ	
17:00	18:10～18:40 CXWORX 羽富・小倉			
18:00				
19:00				
19:30				

＜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頂きます。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。

2018年10月4日訂正