



9月23日(日)秋分の日

フィットネス・スイミング 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(第1・2)		10:00
11:00	10:20~11:20 バランスコンディショニング ヨガ (BCヨガ) 張替(沙)		11:10~11:25 ストレッチ教室		11:00
12:00	11:35~12:25 ローハイ50 張替(沙)				12:00
13:00	12:40~13:40 よさこいソーラン まゆみ			13:10~13:50 シークレットアクア40 それは秘密!	13:00
14:00	14:00~15:00 ボディパンプ60 木村	14:00~14:40 マットピラティス まゆみ	14:10~14:25 下半身シェイプ	14:00~14:30 流水を浴びよう 河込	14:00
15:00		15:00~15:30 ZUMBA まゆみ		15:00~15:30 初めてバタフライキック 河込	15:00
16:00	15:30~16:30 ボディコンバット60 石井	16:00~18:00 卓球フリー 30分交代	16:10~16:25 お腹シェイプ		16:00
17:00	17:00~17:30 CXWORX 内田		17:10~17:25 フレックスクッション	17:10~17:50 ファイティングアクア40 真家	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でも安心してご参加できるクラスです。

※  は整理券が必要となります。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。


※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。


9月24日(月)振替休日

フィットネス・スイミング 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(第1・2)		10:00
	10:40~11:40 自力整体 ※長めのタオル使用致します。 風間	10:20~11:20 ジャズダンス 藤井		10:20~10:50 アクアズンバ30 石井(清)	
11:00				11:00~11:30 水中ウォーキング 宮本	11:00
12:00	12:00~12:30 CXWORX 内田	12:00~14:00	12:10~12:25 ウェーブストレッチ		12:00
13:00		卓球フリー 30分交代			13:00
14:00	13:45~14:25 やさしいステップ 沼尻		14:10~14:25 上半身シェイプ		14:00
15:00	14:45~15:35 ステップ50 maki	14:50~15:30 やさしいエアロ 沼尻		15:00~15:30 初めて平泳ぎキック 萩原	15:00
16:00	16:00~16:50 ダンスエアロ maki	15:50~16:30 ストレッチ 沼尻	16:10~16:25 ストレッチポール	15:35~16:05 面かぶりクロール 萩原	16:00
17:00			17:10~17:25 お腹シェイプ	16:10~16:50 アクア40 瀬尾	17:00
18:00	17:20~18:05 ボディコンバット45 石井				18:00
19:00	18:30~19:00 ボディパンプ30 木村				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でも安心してご参加できるクラスです。

※  は整理券が必要となります。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。

※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。