

# 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	トレジム	スイミング
		10:10~10:25 ラジオ体操	
10:20~11:20 ダンスストレッチ 藤井	ダンスレッスンで行われている ストレッチ方法を用いて 身体を伸ばしていくストレッチクラスです。		
			11:15~11:45 水中ウォーキング 宮本
11:40~12:40 ジャズダンス 藤井	12:00~17:00	12:10~12:25 ストレッチポール	
13:00~13:50 ペルビックストレッチ 石塚	卓球フリー 30分交代		
14:10~14:25 テクニク		14:10~14:25 お腹シェイプ	14:10~14:30 膝・肩・股関節機能改善クラス 萩原
14:25~15:10 ボディバランス45 石塚			14:45~15:15 流水を浴びよう 萩原
15:30~16:00 ボディアタック30 内田		16:10~16:25 フレックスクッション	16:10~16:50 アクア40 眞家
16:20~16:50 CXWORX 内田			
17:10~17:55 ボディコンバット45 石井			

※ 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。

※ 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・休講になる場合もございます。予めご了承ください。