

9月17日(月)

敬老の日 スケジュール

	1 スタジオ	2 スタジオ	ショート	スイミング	
			10:10 ウェーブストレッチ		
10	10:30~11:20 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 椎名	10:30~11:00 ユーバウンド30 中村		10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:35~12:25 ローハイ50 椎名		先着30名まで ダンベルとブーツが ご利用いただけます。 31名以降はダンベル のみのご利用となります。	11:00~11:20 かなづちさん 阿部	11
12				11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部	12
13	12:55~13:25 C X W O R X 中村			13:00 お腹	12:45~13:30 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野
14	13:40~14:20 やさしいエアロ	14:10~15:00 ピラティス50 楠本			14
15	14:40~15:40 サーキット ロー 山本(明)	15:20~16:20 陰ヨガ 楠本			15
16	16:00~16:30 ストレッチ &ストレッチポール ジムスタッフ				16
17	17:00~17:30 ボディパンプ30 五十嵐				17
18	18:00~18:30 ボディコンバット30 五十嵐				18
19					19

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

エアロ・アクア(初級~初中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系
泳法クラス			