


# 11月3日(土)文化の日 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	
10:20~11:00 やさしいステップ maki			10:30~11:00 アクア30 三原
11:15~12:15 ヨガ 清水	11:15~12:05 ダンスエアロ maki		
12:30~13:10 やさしいエアロ 清水	12:25~13:25 ジャズダンス 藤井	13:10~13:25 タオル体操	
13:40~14:40 自力整体 ※長めのタオルを使用します 風間	14:00~18:00 卓球フリー 30分交代		14:15~14:35 膝・肩・股関節機能改善クラス 後藤
15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田		15:10~15:25 ストレッチポール	14:45~15:05 下半身シェイプ 萩原
16:30~17:00 ボディアタック30 内田		16:10~16:25 上半身シェイプ	15:20~15:50 流水を浴びよう 萩原
17:20~17:50 CXWORX 内田			16:10~16:50 アクア40 後藤

※ 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・休講になる場合がございます。予めご了承ください。