


11月 3日(土)

文化の日 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	10:30~11:10 □ - 4 0		10:10 ウェーブストレッチ	10:30~11:00 ウォーキング アクア30	10
11	11:30~12:00 はじめてエアロ	11:00~12:00 ピラティス60 楠本		11:20~12:00 ディープ アクア40 田井村	11
12	12:30~13:40 スペシャル ZUMBA70 椎名・辻	ZUMBAの世界を 70分フルで楽しんで みませんか?	13:00 お腹		12
13					13
14	14:00~15:00 ボディ アタック60 今井	14:00~15:00 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名		13:50~14:30 アクア40 新納	14
15	15:20~16:20 ストリート ダンス 橋本	15:30~16:00 ユーバウンド30 今井			15
16	16:40~17:10 ボディパンプ 五十嵐				16
17	17:40~18:40 ボディ コンバット60 五十嵐			17:15~17:45 よ〜い、ドン! 川上	17
18					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			