

11月23日(金)勤労感謝の日 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 やさしいエアロ 山本(明)	10:30~11:15 バレトン 岡田(美)		10:20~11:00 アクア40 福田
11:15~12:00 ボディパンプ45 山本(明)	11:30~12:20 ロー50 maki	12:10~12:25 フレックスクッション	11:15~11:45 面かぶりクロール 福田
12:20~13:20 ヨガ 佐藤(成)	12:35~13:15 やさしいステップ maki	13:10~13:25 上半身シェイプ	
13:35~14:25 ダンスエアロ maki	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 萩原
			14:45~15:15 初めてバタ足 萩原
16:00~17:00 自力整体 ※長めのタオルを使用します 風間		16:10~16:25 ストレッチポール	15:30~16:00 初めて平泳ぎキック 河込
17:15~18:00 ボディアタック45 内田		17:10~17:25 お腹シェイプ	16:10~16:50 アクア40 眞家

※ 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。

※ 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。