

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	ショートプログラム	スイミング
10:10~10:20 ラジオ体操 定員40名	整理券はフロント		
10:30~11:10 やさしいステップ 篠原	10:30~11:20 健康体操 神原		10:30~11:00 水中ウォーキング 花枝
11:30~12:20 ロー50 篠原	11:30~12:30 入門太極拳 神原	12:10 ストレッチポール	12:10~12:50 アクア40 松田
12:50~13:50 オリジナルヨガ 中川原			13:00~13:30 初めてバタフライキック 富田
14:10~15:00 ラテン50 増田			13:45~14:15 楽しくビーチボール 新宮
15:20~16:20 ボディアタック60 小倉		15:10 お腹	14:20~14:50 面かぶりクロール 富田
16:40~17:40 ボディコンバット60 後藤		17:10 ストレッチ	
18:00~18:30 CXWORX 羽富			

<注意事項>

※時間・内容・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。



は、整理券配布です。レッスン開始1時間前よりトレーニングジムカウンターにて配布させていただきます。道具を使うクラスになりますので、余裕を持ってお越し下さいませ。



は、運動強度、難易度が初心者様でもご参加・ご利用頂けるクラスです。