

12月23日(日)天皇誕生日

フィットネス・スイミング 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
10:00	10:00~13:30	10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)	10:00
10:20~11:20 自力整体 ※長めのタオル使用致します 風間			
11:00		11:10~11:25 ストレッチ教室	11:00
12:00	ダンス発表会 控室として使用致します。		12:00
12:00~13:15 ダンス発表会 ベリーダンススクール フラダンス同好会 ジュニアHIPHOP ポップミュージックダンス よさこいソーラン			
13:00			13:00
			13:10~13:50 アクア40 眞家
14:00	14:00~18:00	14:10~14:25 下半身シェイプ	14:00~14:30 面かぶりクロール 眞家
14:45~15:45 ボディコンバット60 石井			
15:00			
16:00	卓球フリー 30分交代	16:10~16:25 お腹シェイプ	
16:00~16:30 CXWORX 内田			
17:00			17:00
17:00~18:00 ボディアタック60 NAMI&内田		17:10~17:25 フレックスクッション	17:05~17:25 膝・肩・股関節改善クラス 萩原
18:00			17:30~18:00 初めてバタフライキック 瀬尾
19:00			18:00
			19:00

ダンスクラス、同好会の発表会です。
ご自由にご鑑賞いただけます。

※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も安心してご参加できるクラスです。

※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。

2018年12月24日スケジュールは裏面へ

12月24日(月)振替休日

フィットネス・スイミング 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
10:20~11:10 ダンスストレッチ 藤井		10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)	
11:30~12:30 自力整体 ※長めのタオル使用致します 風間	11:20~12:30 クラシックバレエ 山下		
13:00~13:45 ボディコンバット45 石井	13:00~18:00	12:10~12:25 ストレッチポール	12:10~12:50 アクア40 石井
14:10~15:00 ペルビックスストレッチ 石塚		14:10~14:25 ストレッチ教室	13:00~13:30 初めて背面キック 河込
15:20~16:20 ボディバランス60 石塚	卓球フリー 30分交代	16:10~16:25 フレックスクッション	
16:45~17:30 ボディパンプ45 木村		17:10~17:25 お腹シェイプ	17:30~18:00 初めて平泳ぎキック 萩原

ダンスレッスンで行われている
ストレッチ方法を用いて
身体を伸ばしていくストレッチクラスです。

※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。

※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。

2018年12月23日スケジュールは裏面へ