

1月14日(月)成人の日 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
10:00	中級エアロビクスクラスです。 いつもとは違うエアロビクスを お楽しみください♪	10:10~10:25	10:00
10:20~11:20 スペシャルエアロ60 半澤		ラジオ体操(第1・2)	10:20~10:50 アクアズンバ30 石井
11:00	12:00~18:00		11:00
11:40~12:20 ピラティス 半澤			11:00~11:30 流水を浴びよう 福田
12:00			12:00
12:40~13:40 ダンスストレッチ 藤井			13:00
13:00	卓球フリー 30分交代	13:10~13:25 お腹シェイプ	13:10~13:50 アクア40 福田
14:00		15:10~15:25 下半身シェイプ	14:00~14:30 膝・肩・股関節改善クラス 萩原
15:00			15:00
15:00~15:50 ステップ50 maki			16:00
16:00			16:10~16:40 面かぶりクロール 河込
16:05~16:55 ダンスエアロ maki			17:00
17:00		17:10~17:25 ストレッチポール	16:50~17:20 流水を浴びよう 河込
17:15~18:00 ボディコンバット45 石井		18:00	18:00
18:00			19:00
19:00			19:00

※ 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。