

# 1月14日(月)

## 成人の日 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	
			10:10~10:25 ストレッチ		
10	10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 椎名	10:30~11:00 ユーバウンド30 中村		10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11				11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	11:50~12:40 ロー50 海老原	11:50~12:40 ZUMBA50 椎名		12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12
13	13:00~13:30 CXWORX 中村			12:45~13:15 面かぶり クロール 河野	13
14	13:50~14:30 やさしい エアロ 山本(明)		14:00~14:15 ストレッチポール	13:30~14:15 楽しくビーチ ボールバレー 【45分拡大版】 河野	14
15	14:50~15:50 サーキット ロー 山本(明)				15
16	16:15~17:00 ボディ アタック45 今井		16:00~16:15 ストレッチ		16
17	17:30~18:00 ボディパンプ30 五十嵐				17
18	18:30~19:00 ボディコンバット30 五十嵐				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			