

# 2月11日(月)建国記念の日 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(第1・2)	
10:20~11:20 ダンスストレッチ 藤井			
			11:10~11:50 アクア40 瀬尾
11:40~12:40 ジャズダンス 藤井	12:00~18:00	12:10~12:25 ストレッチポール	
13:15~13:45 CXWORX 内田			
14:00~14:45 ZUMBA 宇留鷺		14:10~14:25 上半身シェイプ	14:15~14:45 膝・肩・股関節機能改善 萩原
	卓球フリー 30分交代		15:00~15:30 流水を浴びよう 萩原
15:10~16:00 ステップ50 maki			15:40~16:10 面かぶりクロール 河込
		16:10~16:25 お腹シェイプ	16:20~16:50 初めてバタフライキック 河込
16:15~17:05 ダンスエアロ maki			
		17:10~17:25 フレックスクッション	17:10~18:00 アクア50 福田
17:20~18:05 ボディコンバット45 石井			

※ 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。