

# 3月21日(木)

## 春分の日

	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	
10:00	10:10~10:20 ラジオ体操				10:00
11:00	10:30~11:30 横田スペシャル 横田	10:30~11:20 ジャズストレッチ 谷島		10:40~11:20 アクア40 中嶋	11:00
12:00	11:50~12:40 サルササイズ スペシャル 富山	11:40~12:20 バレトン TOMOMI	12:10 ウエーブストレッチ	11:30~11:50 骨盤ストレッチ 中嶋	12:00
13:00	13:00~14:00 ボディジャム SANA	12:40~13:25 ユーバウンド45 大藤・羽富・阿部(雄)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">                     ユーバウンドに新しい インストラクターが増え ました。 21日羽富IR デビューになります★ 皆様のご参加をお待ち しております。                 </div>	13:00~13:45 飛込み 坂田	13:00
14:00	定員40名 14:20~15:05 ボディパンプ45 大藤・小倉	13:45~14:25 ストレッチヨガ 中嶋			
15:00	15:30~16:30 ボディアタック60 阿部(雄)・小倉・塚本	15:00~15:40 やさしいエアロ 高橋	15:10 ストレッチ	14:40~15:40 旧施設最後の スペシャルアクア60 新納・島添・堀内・富田・菊田	15:00
16:00	17:00~17:30 CXWORX 羽富・小倉	定員40名 16:00~17:00 マットピラティス 高橋	17:10 ストレッチポール		16:00
17:00	18:00~19:00 ボディコンバット60 大内・羽富・阿部(雄)				17:00
18:00		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     旧施設で最後のレッスンになります。 インストラクターと一緒に楽しみましょう★                 </div>			18:00
19:00					19:00

-  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。
-  運動強度、難易度が初心者でもご参加頂けるクラスです。

※ スイミングの有料レッスンは通常通り行います。(閉館時間の都合により、夜の有料泳法クラスはございません。)