

3月21日(木)

春分の日 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		10:10~10:30 ポール体操			10
11	10:30~11:30 ボディ バランス60 長田				11
12	11:55~12:45 身体調整 ストレッチ50 寺田	11:15~11:45 筋バランス 調整法 寺田		11:30~12:00 初めて平泳ぎキック 成毛	11
13	13:00~13:45 ボディ アタック45 今井		13:00~13:15 グリッド	12:15~12:45 水中 ウォーキング 成毛	12
14	14:10~14:50 やさしい ステップ 山本(明)	14:15~15:15 ユーバウンド 60 今井		13:00~13:40 グローブ アクア40 黒田	13
15	15:10~15:50 ロー40 山本(明)			13:50~14:20 楽しく ビーチボールバレー 河野	14
16	16:10~17:10 ボディ パンプ60 佐藤		16:00~16:15 ウェーブストレッチ		15
17	17:30~18:30 ボディ コンバット60 井坂				16
18					17
19					18
					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			