

3月21日(木)春分の日 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		10:10~10:25 ラジオ体操(第1・2)		10:00
10:20~11:20 ピラティス 半澤			10:20~10:50 アクア30 石井	
11:00		11:10~11:25 上半身シェイプ	11:00~11:30 初めてバタフライキック 野崎	11:00
11:35~12:25 ロー50 半澤	11:20~12:20 ジャズダンス 藤井		11:45~12:15 面かぶりクロール 野崎	
12:00				12:00
12:40~13:30 ペルビックスストレッチ 石塚	13:00~14:30 整体ヨガ (有料クラス) 新川			13:00
13:45~14:45 ボディバランス60 石塚		14:10~14:25 ストレッチ教室	14:00~14:50 アクア50 眞家	14:00
15:00	15:00~18:00		15:10~15:40 初めて背面キック 河込	15:00
15:45~16:45 ボディパンプ60 木村 40	卓球フリー 30分交代	16:10~16:25 お腹シェイプ	16:00~16:30 流水を浴びよう 河込	16:00
17:00		17:10~17:25 ストレッチポール		17:00
17:05~17:50 ボディアタック45 内田				
18:00				18:00
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。

※  は整理券が必要となります。トレジムカウンターにて、レッスン開始45分前より配布します。

※ 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・休講になる場合もございます。予めご了承ください。