

7月15日(月)海の日 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	
10:20~11:00 やさしいステップ 半澤	10:20~11:05 ZUMBA 宇留鷺		10:30~11:00 アクア30 福田
11:20~12:10 ロー50 半澤			
12:25~13:25 ジャズダンス 藤井	12:00~14:30 卓球フリー 30分交代	12:10~12:25 ストレッチ教室	
13:40~14:40 ペルビックストレッチ 石塚			13:10~13:50 アクア40 石井
14:55~15:55 ボディバランス60 石塚	15:00~15:50 ステップ50 maki		14:30~15:00 初めて平泳ぎキック 宮本
16:10~17:00 ダンスエアロ maki	16:20~17:05 ボディメンテナンス 骨盤体操 杵山	16:10~16:25 お腹シェイプ	15:15~15:45 面かぶりクロール 宮本
17:20~18:05 ボディコンバット45 石井		17:10~17:25 ストレッチポール	

※ 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。