

8月11日(日)

山の日 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		第3スタジオにて実施	10:10 ウェーブストレッチ		10
11	10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:20 健康体操 神原			11
12	11:50~12:50 ボディ パンプ60 佐藤 	11:40~12:10 初級太極拳 神原		12:15~12:45 初めて 平泳ぎキック 河野	12
13	13:15~14:15 ボディ バランス60 長田	12:25~13:25 武術太極拳 神原	13:00 お腹	13:00~13:45 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	13
14	14:35~15:20 ボディ コンバット45 井坂	13:40~14:40 【有料】 太極剣 カルチャースクール 神原			14
15	15:40~16:40 口ー60 池田	15:40~16:25 Hula初級 MaSumi	15:30 ストレッチポール		15
16	17:00~18:00 ステップ 60 池田	16:40~17:40 Hula中級 MaSumi		16:00~16:40 アクア ロジック40 川上 	16
17		18:00~19:00 【有料】 Hula上級 カルチャースクール MaSumi			17
18					18
19					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。プールサイドカウンターにて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
有料レッスン	水中ウォーキング	泳法クラス	

8月12日(月)

振替休日 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	10:30~11:30 ボディ バランス60 長田	10:30~11:00 ユーバウンド30 今井	ポール体操	10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11				11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11
12	12:00~13:00 ボディ アタック60 塚本			12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12
13			13:00 ウェーブストレッチ		13
14	13:40~14:20 やさしいエアロ 山本(明)	14:00~15:00 ピラティス 60 楠本			14
15	14:40~15:40 サーキットロー 山本(明)	15:20~16:20 陰ヨガ 楠本		15:30~15:50 お腹シェイプ 河野	15
16	16:30~17:15 ボディ パンプ45 光			16:00~16:40 アクア40 川上	16
17	17:45~18:30 シバム 塚本		17:45 ストレッチポール		17
18					18
19					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・プールサイドカウンターにて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
有料レッスン	水中ウォーキング	泳法クラス	