

9月23日(月)

秋分の日スケジュール

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		10:00
		ラジオ体操		
11:00	11:00～13:00 成人スクール 発表会 ※詳細は館内ポスター をご覧ください。	10:30～11:20 ダンスエアロ maki		10:30～11:00 グローブウォーキング 新宮
		定員40名 11:40～12:30 ステップ50 篠原	12:10 ウェーブストレッチ	11:00
13:00	事前予約 有料イベント	13:00～13:50 ZUMBA YUME		13:10～14:00 アクア50 坪井
14:00	14:00～15:00 UBOUND60 島田厚 大藤・羽富	14:30～15:30 ストレッチヨガ 中嶋		14:00
15:00	事前予約 有料イベント	15:50～16:30 リズム&ストレッチ 中嶋		15:00
16:00	15:45～17:15 エアロMIX 島田厚・本間友暁 藤来真人		17:10 ストレッチ	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
19:30				19:30

<注意事項>

※時間・内容・インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。

 は、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。道具を使うクラスになりますので、余裕を持ってお越し下さいませ。

 は、運動強度、難易度が初心者様でもご参加・ご利用頂けるクラスです。