

9月16日(月)敬老の日 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		10:00
	10:20~11:20 ロー60 清水			10:20~10:50 アクア30 福田	
11:00					11:00
	11:40~12:30 ステップ50 清水				
12:00		12:00~14:30			12:00
13:00		卓球フリー 30分交代	13:10~13:25 上半身シェイプ		13:00
	13:20~14:20 ボディパンプ60 木村 40				
14:00				14:15~14:45 面かぶりクロール 萩原	14:00
	14:40~15:25 ボディコンバット45 石井				
15:00		15:00~15:50 ステップ50 maki	15:10~15:25 ストレッチポール		15:00
	15:45~16:15 CXWORX 石井				
16:00		16:10~17:00 ダンスエアロ maki		16:15~16:45 流水を浴びよう 萩原	16:00
	16:40~17:40 ヨガ YOSHIKO				
17:00			17:10~17:25 お腹シェイプ	17:10~17:50 アクア40 眞家	17:00
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。