

9月23日(月)秋分の日

フィットネス・スイミング 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
	10:20~11:10 ZUMBA SANA				
11:00					11:00
	11:30~12:30 ヨガ SANA	11:20~12:20 ジャズダンス 藤井		11:15~11:45 水中ウォーキング 宮本	
12:00			12:10~12:25 お腹シェイプ		12:00
13:00		13:00~18:00			13:00
	14:00~14:45 ボディパンプ45 内田	卓球フリー 30分交代			
14:00					14:00
	15:05~15:50 ボディアタック45 内田				
15:00					15:00
	16:10~16:40 シバム30 NAMI		16:10~16:25 フレックスクッション	16:10~16:50 アクア40 後藤(美)	16:00
16:00					16:00
	17:00~17:45 ボディコンパット45 石井		17:10~17:25 下半身シェイプ		17:00
17:00					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。