

# 10月14日(月)

## 体育の日 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			10:10 ポール体操	10:20~10:50 アイチ 阿部	10
	10:30~11:30 やさしい ピラティス 長田	10:30~11:00 ユーバウンド30 羽富			
11				11:20~12:00 アクア ロジック40 阿部	11
	11:50~12:40 ロ-50 海老原				
12				12:15~12:35 かなづちさん 阿部	12
	12:55~13:25 C X W O R X 羽富		13:00 ウェーブストレッチ		
13					13
	13:40~14:20 やさしいエアロ 山本(明)				
14				14:30~15:00 水中ウォーキン 成毛	14
	14:40~15:40 サーキットロ- 山本(明)				
15				15:10~15:50 アクア40 柳田	15
	16:15~17:15 陰ヨガ 楠本			16:00~16:45 楽しくビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	16
17					17
	17:45~18:30 シバム 塚本				
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
泳法クラス	水中ウォーキング		