

10月14日(月)体育の日

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	
11:00	10:30~11:30 ジャズダンス 藤井			10:30~11:00 水中ウォーキング 三原	11:00	
12:00	11:50~12:50 ダンスストレッチ 藤井	11:40~12:50 クラシックバレエ 山下	12:10~12:25 ボールトレーニング		12:00	
13:00					13:00	
14:00		14:00~18:00 卓球フリー 30分交代		14:10~14:50 アクア40 三原	14:00	
15:00	14:30~15:20 ステップ50 maki			15:10~15:40 初めて平泳ぎキック 萩原	15:00	
16:00	15:35~16:25 ダンスエアロ maki			16:10~16:25 ストレッチ教室	16:00~16:30 流水を浴びよう 萩原	16:00
17:00	16:45~17:45 ボディコンバット60 張替(善)			17:10~17:25 お腹シェイプ	16:45~17:15 膝・肩・股関節改善クラス 萩原	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。

※ 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・休講になる場合がございます。予めご了承ください。