

# 11月4日(月) 振替休日スケジュール

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 ラジオ体操			
10:30~11:20 ダンスエアロ maki			10:25~10:55 水中ウォーキング 富田
11:40~12:40 ボディメイク maki		12:10 ウェーブストレッチ	
13:00~13:50 ZUMBA YUME			13:10~14:00 アクア50 坪井
14:10~15:10 マットピラティス 高橋			
15:30~16:00 はじめてエアロ 高橋			
16:20~17:20 フラシェイプ60 佐々木		17:10 TRX	
<p>※11月3日(日)は祝日になりますが、通常スケジュールとさせていただきます。</p>			

ステップ台を使用せず、エアロビクスと筋力トレーニングを行います。

## <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。