

11月3日(日)文化の日

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(第1・2)		10:00
	10:20~11:20 バランスコンディショニング ヨガ (BCヨガ) 張替(沙)			10:20~10:50 アクア30 福田	
11:00			11:10~11:25 ストレッチ教室		11:00
	11:35~12:25 ローハイ50 張替(沙)				
12:00					12:00
	12:40~13:40 よさこいソーラン まゆみ				
13:00					13:00
14:00		14:10~14:50 マットピラティス まゆみ	14:10~14:25 下半身シェイプ	14:15~14:45 膝・肩・股関節改善クラス 福田	14:00
15:00	15:00~16:00 ボディコンバット60 石井	15:10~15:40 ZUMBA まゆみ			15:00
16:00	16:15~16:45 CXWORX 石井	16:00~18:00 卓球フリー 30分交代	16:10~16:25 お腹シェイプ	16:10~16:50 アクア40 福田	16:00
17:00			17:10~17:25 フレックスクッション		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。

※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。

11月4日(月)振替休日

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(第1・2)		10:00
10:20~10:50 CXWORX 石井			10:20~11:00 アクアズンパ40 石井	
11:00	11:00~14:00			11:00
11:10~11:40 ボディアタック30 内田				
12:00				12:00
12:00~12:45 ボディパンプ45 内田	卓球フリー 30分交代			
13:00				13:00
14:00				14:00
14:30~15:20 ロー50 半澤	14:30~15:30 ボディメイク maki		14:00~14:30 初めてパタフライキック 萩原	
15:00			14:45~15:15 膝・肩・股関節改善クラス 萩原	15:00
15:35~16:35 ピラティス 半澤	15:45~16:35 ダンスエアロ maki	16:10~16:25 ストレッチポール	15:30~16:00 流水を浴びよう 萩原	16:00
16:00			16:10~16:50 アクア40 福田	
17:00		17:10~17:25 お腹シェイプ		17:00
17:00~17:45 ボディコンバット45 石井				
18:00				18:00
19:00				19:00

大きい筋肉を動かして、
体のメリハリを作るクラスです。

※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。

※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。