



# 11月23日(土) 勤労感謝の日

## 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
	10:20~10:35 テクニック	10:20~11:20 ヨガ			
11:00	10:35~11:20 ボディパンプ45 木村 	清水			11:00
	11:40~12:40 バランスコンディショニング ピラティス (BCピラティス) 加藤	11:40~12:30 ステップ50 清水			
12:00					12:00
13:00			13:10~13:25 タオル体操	13:10~13:50 アクア40 眞家	13:00
	25周年記念 イベント				
	※予約制有料イベントクラス	13:40~14:40 自力整体 ※タオル使用クラス 風間		14:15~14:45 膝・肩・股関節改善クラス 萩原	
14:00	14:00~15:10 エアロビクス スペシャルレッスン 石塚 直樹				14:00
	25周年記念 イベント	15:00~16:00 楊名時 八段錦太極拳 岡田(澄)	15:10~15:25 ストレッチポール	15:00~15:30 面かぶりクロール 萩原	
15:00					15:00
16:00	16:00~17:10 ボディコンバット 張替(善)、NAMI 石井、古矢	16:30~18:30 卓球フリー 30分交代	16:10~16:25 上半身シェイプ		16:00
17:00				17:10~17:50 アクア40 福田	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・休講になる場合がございます。予めご了承ください。