

7月23日(木)海の日

フィットネス スケジュール

第1スタジオ		第2スタジオ	
10:00			10:00
	10:20~11:00 やさしいエアロ 半澤		
11:00			11:00
	11:20~12:05 ロー50 半澤	11:25~12:10 ジャズダンス 藤井	
12:00			12:00
	12:45~13:30 ピラティス 石塚	13:00~18:00 卓球フリー(30分交代制) ※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	13:00
13:00			14:00
	13:50~14:35 ボディバランス45 石塚		15:00
14:00			16:00
15:00			15:00
	15:30~16:15 ボディパンプ45 張替(善)		16:00
16:00			17:00
	16:35~17:20 ボディコンバット45 羽富		17:00
17:00			18:00
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
- 全クラス定員制(第1スタジオ25名、第2スタジオ13名)となります。ご参加いただくには整理券が必要です
整理券は各クラス開始45分前からスタジオ前にて配布いたします
- 朝、10時20分から開始のクラスは、10時05分より配布します
- 新型コロナウイルス感染防止対策として、長時間密な状態を避ける為、十分に換気時間を設ける為、最長45分クラスとさせていただきます
- クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度は、クラスの名称通りとなります
- スタジオ入室時は手指の消毒をお願いいたします。又、クラス中はマスクをご着用ください
- 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

7月24日(金)スポーツの日

フィットネス スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	
10:00			10:00
	10:20~11:00 やさしいエアロ 山本	10:20~10:50 レズミルズバー30 岡田	
11:00			11:00
	11:15~11:55 マットピラティス まゆみ		
12:00			12:00
	12:20~13:05 ヨガ 佐藤(成)	12:10~12:50 ロー40 まゆみ	
13:00			13:00
14:00			14:00
	14:10~14:55 ボディメイク maki	14:00~18:00	
15:00			15:00
	15:15~16:00 ダンスエアロ maki	卓球フリー(30分交代制) ※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	
16:00			16:00
	16:25~17:10 ボディパンプ45 内田		
17:00			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
- 全クラス定員制(第1スタジオ25名、第2スタジオ13名)となります。ご参加いただくには整理券が必要です
整理券は各クラス開始45分前からスタジオ前にて配布いたします
- 朝、10時20分から開始のクラスは、10時05分より配布します
- 新型コロナウイルス感染防止対策として、長時間密な状態を避ける為、十分に換気時間を設ける為、最長45分クラスとさせていただきます
- クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度は、クラスの名称通りとなります
- スタジオ入室時は手指の消毒をお願いいたします。又、クラス中はマスクをご着用ください
- 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