

2020年9月21日(月・祝)

敬老の日スケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	アリーナ	スイミング	
10:00	各レッスン定員 25名	各レッスン定員 20名	アリーナ定員 40名		10:00
11:00	10:30~11:15 ダンスエアロ maki	10:00~ 15:00 卓球 フリー 利用	10:30~11:15 ボディコンバット45 大内&渡部	10:25~10:55 グローブウォーキング 富田	11:00
12:00	11:35~12:20 サーキットロー maki		12:05~12:35 膝・肩・股関節 機能改善 川上		12:00
13:00	13:00~13:45 ZUMBA YUME		12:45~13:35 アクア50 坪井		13:00
14:00	14:10~14:55 健康体操 神原		13:50~14:20 楽しくビーチボール バレー 坪井		14:00
15:00	15:15~16:00 武術太極拳 神原		ジュニア スクール		
16:00	15:45~16:15 ボディパンプ30 重松				16:00
17:00	16:30~17:15 オリジナルエアロ 篠原	16:35~17:05 CXWORX 重松			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00

強度、難易度は
中級レベルです

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※バーチャルクラスは定員10名です。安全管理上、2名以上の参加で実施になります。整理券を受け取り、クラスにご参加ください。

整理券は、朝一のクラスはフロントにて午前10時より、それ以外のクラスはクラス開始40分よりトレーニングジムにて配布します。

