

2/11
(土)

建国記念の日 プログラムスケジュール

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	20M		
10:00			10:00~12:00 キッズスイミング スクー ー グ ル	1	10:00	
10:30	10:30~11:00 フィットZERO				10:30	
11:00	上嶋			2	11:00	
11:30	11:15~12:05 シェイプパンプ50 河原	11:15~12:15 ボディケアストレッチ60 藤井			11:30	
12:00					12:00	
12:30	12:20~13:10 ファイトアタックBEAT50 河原	12:30~12:50 バランスボール 生井 定員14名	12:15~13:15 マスターズ 練習会 有料 324円(税込)	3	12:30	
13:00		13:00~13:20 お腹シェイプ 生井			13:00	
13:30	13:30~14:20 コンビネーションステップ50 岩下	13:35~14:15 スムーズモーション 生井 定員18名			13:30	
14:00					14:00	
14:30	14:35~15:15 シンプルエアロ40 鈴木さ	14:40~15:40 サルサ 岩下			14:30	
15:00			14:50~15:20 シュノーケリング 濱岡 定員5名	5	15:00	
15:30	15:30~16:30 オリジナルエアロ60 鈴木さ				15:30	
16:00		16:00~17:00 HOT パワーヨガ60 金子 定員20名			16:00	
16:30					16:30	
17:00					17:00	
17:30		17:30~19:00 卓球			17:30	
18:00	【イベントプログラム】 ●スタジオ● ◆14:40~15:40 サルサ サルサ音楽に合わせて、腰を 使ったダンスを楽しく踊りましょう！ 初めての方も是非、チャレンジして みてください！		【イベントプログラム】 ●マラソン練習会● 谷本川土手 サイクリングコース ◆11:30~13:30 【集合時間、場所】 11時30分、フィットネス入り口前 【対象】全会員種別 【定員】20名 【参加費】無料 【申込方法】 1/23(月)~2/11(土) レセプション又はお電話で		【プログラムカテゴリー】 有酸素運動 リラクゼーション ダンス HOT その他 イベント は初めての方でも安心して ご参加頂けるクラスです。 HOTプログラムにご参加の際は タオル・飲み物をお持ちください	18:00
18:30					18:30	
19:00					19:00	
19:30					19:30	

運動エリアは19:30までご利用いただけます。

