

11/23 (木)

勤労感謝の日 プログラムスケジュール



特別営業 全会員種別利用可能

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	20M	
10:00					10:00
10:30	10:20~11:20 コンビネーションエアロ50 +筋トレ10 井上	10:20~11:10 ピラティス50 岩見 定員18名		10:30~11:00 アクアウォーク&ジョグ 三杉	10:30
11:00				11:15~11:45 水士武気 三杉	11:00
11:30	11:35~12:25 コンビネーションステップ50 岩見	11:25~11:55 フィットZERO 成富			11:30
12:00		12:10~12:40 X-FIT JUMP ROPE 河原 定員10名	12:00~12:30 シュノーケリング 渡邊 貸出5名まで		12:00
12:30	12:45~13:45 キックボクシング シェイプ 大木	12:50~13:30 HOT La フットキュア 渡邊(隼)	12:45~13:15 初級フィンスイム 羽鳥 定員20		12:30
13:00		13:40~14:00 バランスボール 河原 定員12名	13:30~14:00 スイトレ600 羽鳥		13:00
13:30		14:05~15:05 ヨガ 小川と		14:05~14:50 アクアビクス45 大木	13:30
14:00		14:15~15:05 スコアが良くなる！ ゴルフセミナー ① 有料 要事前予約			14:00
14:30		15:15~18:00 キッズ 体育 スクール	15:15~18:45 キッズスイミングスクール		14:30
15:00		15:20~16:10 スコアが良くなる！ ゴルフセミナー ② 有料 要事前予約			15:00
15:30		16:25~17:45 キッズ 体育 スクール			15:30
16:00		18:00~19:00 卓球			16:00
16:30	【イベントプログラム】スタジオA 12:55~13:55 担当:大木 キックボクシングシェイプ 格闘動作を行い、全身を楽しく くまなくシェイプしていきます。 特別なスキルは必要ございません。 どなたでもご参加頂けます！				16:30
17:00	【イベントプログラム】スタジオB ①14:25~15:15 ②15:30~16:20 スコアが上がる！ゴルフセミナー 担当:横山(PGA公認レッスンプロ) 生井(パーソナルトレーナー) 飛距離を伸ばしたい...、ショットを 安定させたい...その悩み、 プロがお答えいたします！ PGA公認レッスンプロが、スコアを 上げる為の技術指導を行います。 そして後半は、PT生井による ゴルフの為の身体づくり、 トレーニング講座も実施！ 詳細は別途ポスターにて！！ 参加費:1,080円 要事前予約				17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

【イベントプログラム】プール
11:15~11:45 担当:三杉
水士武気 (みずしぶき)

格闘技の動作を取り入れた動きで
いつもと異なる刺激を
身体に加えます。

パンチ動作は
二の腕のシェイプに効果的！
簡単なクラスです！
皆様のご参加
お待ちしております！！

【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

営業時間 10:00~20:00 ※運動エリアは19:30まで