

2/12  
(月)

# 建国記念日(振替) 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
10:30	10:20~11:10 コンビネーションエアロ50 韓	10:30~11:20 ピラティス50 岩見 定員18名	10:10~11:10 ベビー スイミング スクール 4	10:40~11:10 アクアウォーク&ジョグ 濱岡	10:30
11:00		11:30~11:50 ターゲットお腹 牟田		11:25~12:10 アクアコンボ45 韓	11:00
11:30	11:40~12:40 コンビネーションエアロ50 +筋トレ10 岩見	12:15~12:55 筋膜ほぐし40 河原 定員18名	11:15~13:15 スイ ミング スク ール 4		11:30
12:00		13:10~13:40 抗重力エクササイズ 成富			12:00
12:30					12:30
13:00	13:00~13:50 コンビネーションエアロ50 鈴木さ		13:30~14:00 飛込み&ターン 5		13:00
13:30					13:30
14:00	14:00~15:00 姿勢改善! ボディケアストレッチ 藤井	14:10~15:00 シンプルエアロ 鈴木さ 定員16名	藤江 羽鳥 定員15名	14:15~14:45 X-FIT AQUA 村田	14:00
14:30					14:30
15:00	15:15~16:05 シェイプパンプ50 小西	15:15~16:15 HOT ヨガ 金子 定員20名	15:15~18:45 キ ツ ズ ス イ ミ ン グ ス ク ール	【イベントプログラム】 ●アクアビクスプール● ◆11:25~12:10 アクアコンボ いつものアクアビクスを、コンビネーシ ョンを楽しみながら行います。 音楽に合わせて、楽しくシェイプアップしま しょう。 ◆14:15~14:45 X-FIT AQUA 水中での特性を活かし、陸上ではできない ファンクショナルなトレーニングを行います。 体力に自信がなくても大丈夫、 マイペースで行うことが可能です。 是非ご参加ください。	15:00
15:30		16:30~19:00 卓球		【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	15:30
16:00					16:00
16:30	16:15~18:45 キッズ 体育 スクール				16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	【イベントプログラム】 スタジオA ◆10:30~11:20 姿勢改善 ボディケアストレッチ いつものボディケアストレッチを、姿勢を テーマに行います。 肩こり、腰痛、、その原因の多くは姿勢 にあります。全身の筋肉をバランス良く 整え、動きやすい身体を作りましょう。	【イベントプログラム】 ●スタジオA● ◆10:30~11:20 ピラティス 脊柱や骨盤に焦点をあて、体幹、 インナーマッスルにアプローチする クラスです。呼吸法と組み合わせ、 姿勢の改善を行います。			18:00
18:30				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	18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

※運動エリアは19:30まで