


3/21 春分の日 (水) 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	10:30~11:30 ZUMBA(R) 梶原	10:30~11:20 健康体操 青木 定員20名		10:30~11:00 アクアウォーク 安藤	10:30
11:00				11:15~11:45 フロートシェイプ 安藤	11:00
11:30					11:30
12:00	11:45~12:35 コンビネーションエアロ50 越智(京)	11:45~12:25 シンプルステップ40 井上 定員18名	11:45~13:45 スイミングスクール		12:00
12:30					12:30
13:00	12:50~13:40 コンビネーションステップ50 井上	13:10~13:50 PT生井の ゴルフアートトレーニング 生井			13:00
13:30					13:30
14:00	13:55~14:55 ヨガ ニドラ 金子	14:00~14:30 シェイプパンプ30 守屋 定員12名	14:00~14:30 フィンスイム中級 羽鳥 貸出10名		14:00
14:30		14:40~15:10 X-FIT SANDWEIGHT 守屋		14:30~15:15 アクアビクス45 根上	14:30
15:00					15:00
15:30	15:10~16:00 オリジナルエアロ50 鈴木さ	15:30~16:00 HOT リンパフロー 佐藤 定員20名	15:15~19:45 キッズスイミングスクール		15:30
16:00					16:00
16:30	16:15~17:45 キッズ ダンス スクール	16:30~19:30 卓球			16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	<p>【イベントプログラム】</p> <p>●スタジオB ● 13:10~13:50 PT生井のゴルフアートトレーニング パーソナルトレーナーの資格を持ち、自らもゴルフをたしなむ生井が フォームの安定や飛距離アップの為に必要なトレーニングを指導します。 ゴルフシーズン到来です。今期もがんばりましょう!</p> <p>◆15:30~16:00 リンパフロー 足を中心に外から圧力をかけてリンパ系を刺激し、また、簡単なストレッチを トレーニングを組み合わせることで、自分の筋肉の力で老廃物を外に出せる 身体を目指すプログラムです。 ※4月~新規導入プログラム</p> <p>●スタジオA ● 13:55~14:55 ヨガニドラ “ニドラ”とはサンスクリット語で“眠り”。 仰向けになり目を閉じて行うヨガです。 身体の深部からリラクゼーションを行い、心も身体も自然で健やかな状態に戻します。</p>				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

【イベントプログラム】

●マラソン練習会 ● ◆11:30~13:00
谷本川土手 サイクリングコース
【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】 3/6(土)~3/20(火)
レセプション又はお電話でお申込みください。

【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

※運動エリアは19:30まで