

# 3/22(月) 祝日プログラムスケジュール

3/22(月)・春分の日(振替休日)					
	プール		スタジオ		ジム 多目的
	25M	18M	A	B	
10:00	スイミングスクール		定員なし		
10:30		40	10:15 SA 本多	20	
11:00		10:30 エンジョイ 高橋あ		10:30 WA 吉村	8
11:30		20	42		11:15 コアスト 田中
12:00		2	11:30 ヨガ教室 菅原	20	
12:30		4	18	11:45 ジャズダンス 吉田	10
13:00		2	定員なし	20	12:30 シェイプ 田中
13:30		40	13:00 HI&LOW 中島	20	6
14:00		13:30 アクア45 高久		13:00 ファイティング (カポエイラ) 山崎の	13:30 ジョーバ 小野寺
14:30		40	42	20	10
15:00	NE	14:30 ウェーブ 高久	14:20 スピリチュアル ヨーガ1 由起	14:20 カーディオロー 中島	14:30 肩こり・腰痛 小野寺
15:30	20	2	16	12	
16:00	15:30 AC45 小林ゆ	NE	15:30 マーシャル アーツ 徳永	15:15 ストレッチ 若林さ	
16:30	20	2			
17:00	16:30 ビューティーW 小林ゆ				
17:30					
18:00					
18:30	NE	NE	NE		
19:00	シェイプアップエクササイズ ポテパー・ダンベル・チューブを 使用し、全身の引き締めを 目指すクラス	ウェーブリングアクアダンス リズムに合わせて楽しく動きながら、 肩、腰、股関節の機能改善と 有酸素運動が効果的に出来ます。	スタートウォーク 初めての方でも簡単に出来る、 基本的な「水中歩行」を 行います。		
19:30	NE	NE	NE		

※営業時間 10:00～  
※都合により、担当者が  
変更になる場合がございます

**NE**  
**ファイティング(カポエイラ)**  
カポエイラの動きをリズミカルに行いながら、  
バランスの取れたポテイラインを  
作るクラスです。

**NE**  
**HI&LOW**  
エキサイティングでパワフルな  
コンビネーションが楽しめるクラス

**NE**  
**ZUMBA GOLD**  
世界のリズムに合わせて、  
どなたでも簡単に参加出来る  
楽しいダンスクラス