



8月11日(土)【山の日】

タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
30				30
11:00	10:30-11:30 ヨガ60 近藤 園子	10:40-11:30 エアロ50 山縣 真理子	10:45-11:15 平泳ぎ 初級 田嶋 平泳ぎ 中級 皆川	11:00
30				30
12:00	11:50-12:30 ステップ40 定員：50名 山縣 真理子	11:45-12:45 ピラティス60 南原 亜佐子	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	12:00
30				30
13:00	12:50-13:10 筋膜アプローチ20 定員：30名 野 香奈枝	13:00-13:45 U-JAM45 西野 照代	12:30-13:00 バタフライ 初級 田嶋 バタフライ 中級 清野	13:00
30	13:20-14:05 ペルビック ストレッチ45 岡崎 静枝		13:15-14:00 エンジョイマスターズ 45 (入門・初級・中上級) 清野 涼子	13:00
14:00		14:00-17:30 卓球		14:00
30	14:20-15:00 エアロ40 岡崎 静枝			30
15:00				15:00
30	15:15-16:15 ヨガ60 照沼 貴子			30
16:00				16:00
30	16:30-17:30 ボディバランス 60 佐藤 美稀			30
17:00				17:00
30	17:45-18:15 アロマストレッチ30 佐藤 美稀			30
18:00				18:00
30	18:30-19:15 ボディアタック 45 高木 愛加			30
19:00				19:00
30				30
20:00				20:00

～スタジオ定員制について～

定員数の表記がないプログラムはすべて、
Aスタジオ70名・Bスタジオ50名とさせていただきます。
また整理券配布ではなく先着順となりますのでご了承ください。

★担当インストラクターの都合により、
急遽変更になる場合がございます。

※色付きは、
祝日特別プログラムです。

・・・初心者の方でも、
安心してご参加いただけます。

