

1月14日(月)【成人の日】

タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
10:00				フ リ ー 遊 泳 （ コ ー ス 別 ）	10:00	
30	10:30-11:30 パールビク ストレッチ60 ♥福島 わかな	10:30-10:50 青竹リズム体操 (定員:30名)菊池 めぐみ	10:45-11:15 アクアウォーキング &ジョギング 清野 涼子		30	11:00
11:00		11:00-11:30 レスミルズtone30 ♥菊池 めぐみ			30	11:30
12:00	11:45-12:45 ボディバランス 60 ♥林 茂憲		11:30-12:00 クロール 初級 清野 クロール 中級 石井		12:00	12:15
30			12:15-12:45 バタフライ 初級 安藤 バタフライ 中級 清野		30	13:00
13:00	13:00-13:45 ※ボディパンプ テクニック&30 (定員50名) ♥菊池 めぐみ		13:00-13:45 アクアビクス45 君島 恵子		13:00	13:45
30		13:45-14:45 太極拳60 【初級】 ♥島 裕子			30	14:00
14:00	14:00-14:45 ※ボディアタック テクニック&30 ♥佐々 実				30	15:00
15:00	15:00-15:45 ※ボディステップ テクニック&30 ♥高木 愛加	15:00-18:30 卓球	15:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)		15:00	16:00
30	16:00-16:45 ※ボディコンバ ット テクニック&30 ♥林 茂憲				30	17:00
16:00	17:00-17:45 ※SH'BAM テクニック&30 ♥佐藤 美稀			30	18:00	
17:00	18:00-18:45 ※ボディバランス テクニック &30【FX】 ♥佐藤 美稀			30	19:00	
18:00				30	20:00	
19:00				30		
20:00				30		

～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。

プール・マシンジムエリアのご利用は、
19時45分までとなります。



※レスミルズテクニッククラス
ニュージーランド発のトータルトレー
ニングプログラム。プログラム内で実施す
る動きを掘り下げて説明したり、動きの
練習をしたりするプログラムです。初心
者の方やこれからレスミルズプログラム
に挑戦しようと思っている方におすす
めです。
テクニッククラス15分実施後に、30分
の通常クラスを行います。