

13周年イベントプログラムタイムスケジュール

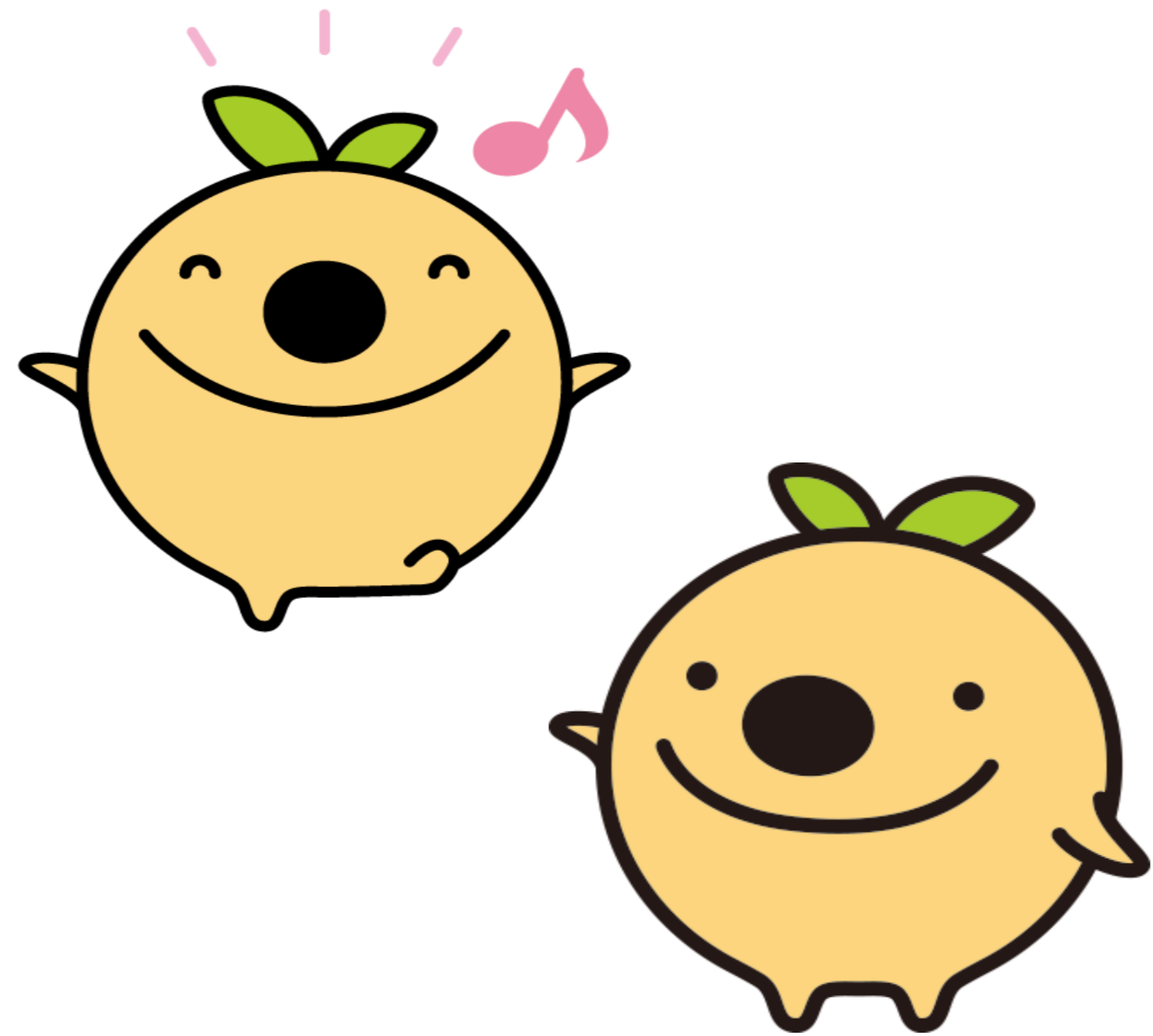
10月18日(日) 10:00-20:00				
	スタジオA	スタジオB	1階ギャラリー	プール
10:00				
30	10:00 10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:00 10:30-11:15 ストレッチボール ピラティス45 岡崎 静枝		
11:00			11:00-17:00 体力測定	11:00-11:30 アクアヌードル30 清野 涼子
30	11:05 11:35-12:20 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	11:05 11:35-12:15 ラテンエアロ40 船橋 美帆		11:45-12:15 フィンスイミング 佐藤 茜
12:00				12:30-13:00 クロール SP 佐藤 茜・河野 宗和
30	12:10 12:40-13:40 ボディバランス 60 林 茂憲	12:05 12:35-13:20 SH' BAM45 MIKI・KANA		13:15-13:45 平泳ぎ 初級 河野 平泳ぎ 中級 佐藤世良
13:00				
30	13:30 14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-14:45 卓球		
14:00				
30	14:40 15:10-15:55 ボディアタック45 高津 秀之・和田 紘一	14:55 15:00-15:45 卓球		15:20-15:50 スタート・ターン 佐藤 世良
15:00				
30	15:45 16:15-17:00 ボディステップ45 佐々 実	15:55 16:00-16:45 卓球		16:00-16:45 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良
16:00				
30	16:50 17:20-18:20 ボディバンプ 60 志田 真一・佐々 実 高津 秀之	16:55 17:00-17:45 卓球		
17:00				
30	18:10 18:40-19:25 ボディコンバット45 林 茂憲・佐々 実			
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

各プログラムの上に記載してる時間は、
整理券配布開始時間です。
無くなり次第終了となりますのでご了承
願います。

★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。

・・・初心者の方でも、
安心してご参加いただけます。

プール・マシンジムのご利用は、
閉館15分前までとなります。



10月19日(月) 10:00-23:00				
	スタジオA	スタジオB	1階ギャラリー	プール
10:00				
30	10:00 10:30-11:15 ヘルピック ストレッチ45 福島 わかな	10:00 10:30-11:00 ダンベルチューブ30 高津 秀之		
11:00			11:00-14:00 体力測定	10:45-11:15 背泳ぎ 初級 安藤 背泳ぎ 中級 石井
30	11:05 11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:00 11:30-12:15 ボディバランス 45 林 茂憲		11:30-12:00 アクアピクス30 福島 わかな
12:00				12:15-12:45 バタフライ はじめて 小島 バタフライ 初級 TAN バタフライ 中級 和田
30	12:10 12:40-13:20 エアロ40 佐藤 雅美	12:05 12:35-13:20 ボディバンプ 45 高津 秀之		13:00-13:30 クロールSP TANと愉快な仲間たち
13:00				
30	13:10 13:40-14:20 エアロ40 西野 照代	13:15 13:45-14:45 太極拳60 島 祐子		13:45-14:15 水中エクササイズ K・W & R・I
14:00				
30	14:10 14:40-15:10 ボディコンバット30 林 茂憲			
15:00				
30	15:00 15:30-16:00 ストレッチボール 30 林 茂憲	15:10 15:15-16:00 卓球		15:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)
16:00				
30		16:10 16:15-17:00 卓球		
17:00				
30		17:10 17:15-18:00 卓球		
18:00				
30	17:55 18:25-18:55 レスミルズbarre30 佐藤 美稀			
19:00				
30	18:45 19:15-19:55 エアロ40 鈴木 由美子	18:45 19:15-20:00 ボディバランス 45 佐藤 美稀	19:00-19:30 バタフライ 初級 石井・菅野 バタフライ 中級 和田	
20:00			19:40-20:10 背泳ぎ 初級 菅野 背泳ぎ 中級 石井	
30	19:45 20:15-20:45 ボディコンバット30 林 茂憲	19:50 20:20-21:05 ZUMBA (45min) 鈴木 由美子	20:20-21:00 続けて泳ごう 清野 涼子	
21:00				
30	20:45 21:15-21:45 SH'BAM30 佐藤 美稀			
22:00				
30				
23:00				

イベント期間中は、会員種別に関わらず施設利用ができます。