

8月11日（金） 特別プログラム



Aスタジオ		担当	B1Fプール		担当
10:50	エアロビ60(60分)	田中(祥)	11:00	☺ ウォーキング&ジョギング(30分)	黒木
12:05	★ ☺ ステップ30(30分)	田中(祥)	11:40	ステップアップスイミング(クロール)(45分)	黒木
12:50	★ マットピラティス(45分)	武田	12:35	ストレッチスイム(20分)	松田
13:50	★ ステップ60(60分)	竹原	13:05	☞ スイムトレーニング45(45分)	松田
15:05	ミニボール40(40分)	竹原	14:00	バタフライ入門60(60分)	黒木
19:00	カポエイラ(60分)	濱田	18:25	☺ クロスストレッチ(15分)	三輪
20:10	☞ ファइटニングエクササイズ(50分)	濱田	18:50	ステップアップスイミング(クロール)(45分)	三輪
Bスタジオ		担当	19:45	平泳ぎ入門45(45分)	三輪
11:15	★ セルフケア(30分)	鎌田	★	3Fにて要予約のレッスン	
11:55	☞ ファइटニングエクササイズ(50分)	鎌田	★	B1Fにて要予約のレッスン	
13:30	氣功入門(60分)	北本	☺	初めての方から参加できるエアビクス・プールレッスン	
卓球 15:00~19:30			☞	慣れた方向けのエアビクス・プールレッスン	
営業時間 9:30~22:00			※入退館受付は地下カウンターで行います。		