【　教　室　ス　ケ　ジ　ュ　ー　ル　】

２０１７年３月２０日（月・祝）

	第１スタジオ	第２スタジオ	プール
10	10:00～ 要予約 はじめてボール 片山	10:00～ 要予約 ソフトステップ 田中（陽）	記録会当日は、『西側3コース』を使用いたします。
11	11:00～ カロリーバーナー 田中（陽）	11:00～ 要予約 スピニング 片山	11:30～11:50 飛び込み練習会
12	12:00～ マーシャルアーツ 四方	12:00～ 要予約 ボディコンディショニング 冨田（恵）	１２：００～１５：００ **記録会** 詳細は別紙にて掲示しております。 ※参加人数により終了時間が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
13	13:00～ 要予約 ステップ45 冨田（恵）	13:00～ 要予約 フットエクササイズ 大倉	
14	14:00～ 要予約 ヨガ 河内	14:00～ 要予約 フラダンス 岡本	
15	15:00～ ZUMBA 東條	15:00～ 要予約 KaQiLa（カキラ） ～肋骨エクササイズ～ 河内	呼吸によって、肋骨を意識的に動かし背骨やその周辺の関節の歪みをとり、身体機能を高める運動です。はじめての方も参加して頂けます。
16			
17		営業時間:9:30～19:00 （最終入場:18:15/施設利用18:30） 祝日の為、デイタイム会員様はご利用いただけません。	