


2017年9月23日(祝・土)秋分の日 プログラムタイムスケジュール


	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00				
11:00	10:10~11:00 太極拳50 岡野すみえ	10:30~11:20 【ジュニア】 クラシックバレエA 幼児 3歳~6歳	11:00~11:30 サーキットトレーニング30 【映像のみ】	10:00~19:00 ジュニア スイミングスクール
12:00	11:10~11:50 エアロ40 HIROKO	11:35~12:35 ヨガ60 中嶋一恵	12:00~12:20 ストレッチボール20	
13:00	12:00~12:50 ステップ50 HIROKO			
14:00	13:00~13:45 GroupFight45 松村寿美	13:00~14:00 【ジュニア】 クラシックバレエB 小学生 7歳~12歳	13:00~13:20 ActivMotionBar20	
15:00	14:00~14:45 GroupPower45 松村寿美		14:00~14:15 おなかシェイプ15	
16:00	15:00~16:00 エアロ60 池田将英	14:40~15:40 【ジュニア】 空手	15:00~15:20 ストレッチボール20	
17:00	16:10~17:10 ファットバーンエクストリーム 酒巻靖子	16:00~17:20 【ジュニア】 クラシックバレエE 小・中学生 ~15歳	16:00~16:15 カラダつくる15	
18:00	17:20~17:50 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子		17:00~17:20 ActivMotionBar20	
19:00	18:05~19:05 ZUMBA(60min) 加藤美恵	17:30~18:50 【ジュニア】 クラシックバレエE 小・中学生 ~15歳		

Information

営業時間 10:00~20:00

※スポーツエリアのご利用は19:30までとなります。

 ...初心者お勧めプログラム

 ...定員制プログラム

EVENT ...イベントプログラム

イベントレッスンのご案内

16:10~17:10 ファットバーンエクストリーム

ご好評につき2回目の登場！
脂肪燃焼効果絶大なファットバーンエクストリーム。
体力向上・筋力向上にも効果的なレッスンです。
ご自身のペースで動いていただけますので、初めての方でも
ご参加いただけます。