

5月3日(金) 憲法記念日

	ジム	スタジオ	プール
9:00			
10:00			
11:00		10:45~11:30 ボディコンディショニング 稲田	
	11:30~12:00 サーキット		
12:00		11:45~12:30 かんたんエアロ 小嶋	12:00~12:45 アクアビクス 稲田
13:00		13:00~14:00 ZUMBA 山本	
	13:30~14:00 サーキット		
14:00		14:15~15:00 お腹すっきりピラティス 山下	
15:00		15:15~16:00 ローインパクト 村上	
16:00		16:15~17:00 リラックスヨガ 園田	GWの真っ只中、疲れていませんか？こんな時はゆっくりと呼吸して、力を抜いたヨガでリラックスしませんか？
17:00			
18:00	注意事項 ●スタジオプログラムの入場は時間内にお願いいたします。 ●プログラム開始5分後は入場をお断りさせていただきます。 ●物を置いての場所取りはご遠慮ください。 ●インストラクターの都合により、代行になる場合がございます。代行案内をご確認ください。		
19:00			
営業時間 9:00~20:00 (トレーニング時間終了 19:30)			

■お腹すっきりピラティス

ウエストの引き締めを中心に行うクラスです。

〈プールコースのご案内〉

●コース設定につきましては、コース前の表示にてご確認くださいませ。

