

# 2/23 (火) 天皇誕生日 スケジュール



	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	
10:00	10:00~10:50 <b>REEJAM</b> 江川 美穂	10:10~11:00 <b>太極拳48式</b> hao		10:00~10:30 <b>アクア30</b> 黒澤 葉子	10:00
11:00			10:30~11:00 <b>ウェーブストレッチ</b> 中川 瑛利奈	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;">                     10時開始のアクアレッスンのみ、 記名での受付ではなく シリコンバンドの配布での 参加受付となっております。                 </div>	
11:20~12:00	<b>シンプルエアロ</b> 長野 道子	11:30~12:10 <b>姿勢改善</b> 横塚 牧子			
12:00					
12:30~13:20	<b>ピラティス</b> 長野 道子	12:50~13:40 <b>ヨガ</b> 比呂		13:10~13:40 <b>はじめてスイム</b> 晴山 幸子	13:00
13:00					
13:50~14:40	<b>キックボクシング エクササイズ</b> SHIZUKA	14:00~14:50 <b>ボディメイクバレエ</b> ※女性限定 野口 彩		14:30~15:15 <b>アクアベーシック</b> 篠田 幸子	14:00
14:00					
15:00		定員16名	15:00~16:20 <b>【有料】 カルチャーバレエ</b> 野口 彩		15:00
15:10~16:00	<b>ZUMBA</b> 新 かほり	15:20~16:10 <b>FITNESS 養生気功</b> SHIZUKA			
16:00					
16:30~17:20	<b>マッスルインパクト</b> 岡本 博明	16:40~17:20 <b>リング&amp;ポール</b> 片山 理夏子	16:30~17:00 <b>【有料】バレエポイント</b> 野口 彩 各女性限定	16:30~20:00 <b>KSCスイミング 選手コース</b> 3~5コース使用	17:00
17:00		定員20名			
17:50~18:40	<b>ミドルエアロ</b> 中島 美紀	18:00~19:00 <b>キッズスクール 空手</b>			
18:00					
19:00					
19:30				トレーニング施設利用終了時間	19:30
20:00				閉館時間	20:00

## 《FITNESS養生気功とは?》 2021/2/10更新

「捻る」「揺らす」「回す」シンプルで穏やかな連続動作で、経脈・ツボを刺激して…血液循環の促進、柔軟性の向上、姿勢改善、などに期待ができるクラスです。一緒に身体を整えてみませんか?無理なく継続することで自己治癒力を高めていきましょう!