



7/22(木)海の日 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			10:00~10:40	10:00
	ミドルステップ 中道 亀治	10:20~11:00 機能改善 横塚 牧子 <small>定員20名</small>		アクア40 江川 美穂	
11:00				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。	
	11:20~12:10 スペシャルエアロ 中道 亀治	11:30~12:20 REEJAM 江川 美穂	11:40~12:30 パワーヨガ 荒木 恵		
12:00				12:40~13:10 ウォーキング&ヌードル 丸山 知子	13:00
13:00	12:40~13:30 ズンバ ZUMBA FITNESS 夏海 はるか	12:50~13:40 ヨガ 荒木 恵			
14:00	14:00~14:50 Q-renボディメンテナンス 骨盤体操 夏海 はるか	14:10~14:40 チャレンジステップ 荒木 佳重	14:00~14:50 【有料】JAZZダンス/中級 中村 緑 <small>定員10名</small>	14:20~15:00 アクア40 岡 幸子	14:00
15:00					15:00
16:00	15:20~16:10 JAZZダンス 中村 緑				16:00
17:00	16:40~17:30 リトス RMX 池田 将英	16:00~19:00 キッズスクール 新体操		17:00~20:00 KSCスイミング 選手コース 3~5コース使用	17:00
18:00	18:00~18:50 ミドルエアロ 中島 美紀				18:00
19:00					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

ウェープリングと
ギムニクボールを使います！

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。

【スペシャルエアロ/中道亀治インストラクター】

担当者オリジナルのエアロビクスクラスです。エアロビクスのレッスンに参加している中上級者の方向けクラスです。
今回は祝日の特別版！！たっぷり動いてしっかり汗をかいて、日頃のストレスを発散しましょう！！