

11/3 (火) 文化の日 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 REEJAM 江川 美穂	10:10~11:00 太極拳48式 hao		10:00~10:30 アクア30 黒澤 葉子	10:00
11:00		11:30~12:10 姿勢改善 横塚 牧子			11:00
12:00	11:40~12:20 シンプルエアロ 長野 道子	12:40~13:30 ピラティス 長野 道子	12:50~13:30 トレーニング講習会 (実践付) 岡本 博明	13:10~13:40 はじめてスイム 晴山 幸子	12:00
13:00	12:50~13:40 ヨガ 比呂				13:00
14:00	14:10~15:00 キックボクシング エクササイズ SHIZUKA	14:00~14:50 ボディメイクバレエ 【女性限定】 野口 彩		14:30~15:15 アクアベーシック 篠田 幸子	14:00
15:00		15:20~16:00 Q-renボディメンテナンス 骨盤体操 SHIZUKA	15:00~16:20 【有料】 カルチャーバレエ 野口 彩 女性限定		15:00
16:00	15:30~16:10 シンプルエアロ 久保田 温郎	16:30~17:20 スンバ ZUMBA FITNESS TAKA	16:30~17:00 【有料】バレエポイント 野口 彩 女性限定		16:00
17:00	16:40~17:30 ミドルエアロ 久保田 温郎			16:30~20:00 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 ミドルステップ 中道 亀治	18:00~19:00 キッズスクール 空手	18:00~18:50 ミドルエアロ 久保田 温郎		18:00
19:00			定員15名 ※15:30~16:10 / 16:40~17:30 のクラスに参加されていない方を 優先させていただきます。		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

追加