



	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
	10:10~11:00 ファイティング インパクト 瀬川 元弘	ボディリセット 竹下 博司		アクア40 増野 宏子	
11:00					11:00
	11:30~12:20 ズンバ ZUMBA 榊原 央絵	11:20~12:10 太極舞 瀬川 元弘	11:10~11:40 ウェーブストレッチ 雨間 佐代		
12:00				12:05~12:35 水中ウォーキング 丸山 知子	12:00
	12:50~13:40 ストレッチポール 榊原 央絵 <small>定員20名</small>	12:40~13:30 ミドルエアロ 江川 美穂	13:10~13:50 はじめてフラ 山本 篤子	12:50~13:20 4種目中上級 雨間 佐代	13:00
14:00	14:10~15:00 フラ 山本 篤子	14:00~14:40 シンプルステップ 江川 美穂		14:20~15:00 アクア40 鈴木 隼人	14:00
15:00			14:50~15:20 ボディシェイプ 片山 理夏子		15:00
16:00	15:30~16:20 JAZZ&HIPHOP TAKA				16:00
17:00	16:50~17:40 ミドルエアロ 廣瀬 里沙	15:30~20:15 キッズスクール チアダンス		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	18:10~19:00 リトス RMX 廣瀬 里沙		17:15~20:15 キッズスクール チアダンス		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

シリコンバンドの配布での参加受付となっております。

配

受

受