



新曲発表会に伴うタイムスケジュール

10月 1日(日)		10月 2日(月)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00			9:00
30			30
10:00	9:10~13:40 ス	10:00~10:30 チェアストレッチ 丸山 千枝美	10:00
30	子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	10:45~11:45 整	10:45~11:15 ヌードルエクササイズ1 谷口 千賀
11:00		11:00~12:00 LES MILLS BODYJAM -ボディジャム- 江口 絵里子	11:30~12:00 腰痛ケアアクア マーティン祐平
30		12:00~13:00 MEGADANZ -メガダンス- 江口 絵里子	12:15~12:45 クロール(初級) 山本 大貴
12:00		12:15~13:15 LES MILLS BODYBALANCE -ボディバランス- 家下 真実	13:00~13:30 ツイストクロス 谷口 千賀
30	13:30~14:30 LES MILLS BODYATTACK -ボディアタック- 三阪 恵	13:45~14:15 背泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美	
14:00	14:10~14:40 スイム30 廣嶋 智恵美	14:00~15:30 豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾 ※一般参加不可	14:30~15:30 豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾 (多目的プール使用) ※一般参加不可
30	14:45~15:45 LES MILLS BODYPUMP -ボディポンプ- 布留川 卓也	HIPHOPダンススクール 各クラス随時1回体験を行ってます! はじめての方もどうぞ! 参加料: 550円(税込) お申込みはフロントまたはお電話で!	15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)
15:00	16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT -ボディコンバット- 大久保 広之	16:50~17:35 ス	16:00
30	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; transform: rotate(-5deg);"> <p>NEW RELEASE!</p> <p>ニューリリースがやってきました! はじめての方も大歓迎! あなたのワークアウトはさらにエキサイティングに!</p> <p>BODYPUMP 126</p> <p>BODYATTACK 121</p> <p>BODYJAM 105</p> <p>BODYBALANCE 101</p> <p>BODYCOMBAT 96</p> <p>MEGADANZ 64</p> <p>X55 76</p> </div>	17:35~18:35 ス	17:00
18:00		18:40~19:40 ス	18:00
30		20:00~21:00 X55 -エクストリーム55- 大久保 広之	19:10~19:40 背泳ぎ(初級) 岡部 知香子
19:00			19:50~20:20 ヌードルエクササイズ2 畑中 凌輔
30		20:30~21:00 スイム30 畑中 凌輔	
20:00			20:00
21:00			20:00

M ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
ス ← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)
整 ← 理券配布クラス(30分前より調理実習室前にて配布いたします。)1時間前よりお並びいただけます。詳しくはお近くのスタッフ、施設にお尋ねください。