

# 春日市総合スポーツセンター お盆特別タイムスケジュール

	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
	フィットネス1	フィットネス1	フィットネス1
10:00			ピラティス 10:00~11:00 西ヶ開
11:00	ヨガ 10:30~11:30 金子	はじめてエアロ 10:30~11:15 新宅	ストレッチボール 11:15~12:00 西ヶ開
12:00	ZUMBA 11:45~12:45 金子	ボディバランス45※FX 11:45~12:30 久保山	ZUMBA 12:30~13:30 金子
13:00	ボディコンバット45 13:15~14:00 西山	ボディコンバット 13:00~14:00 久保山	
14:00	ボディパンプ 14:30~15:30 小野 【定員20名】	癒し&リラックス 14:30~15:30 本村	ボディパンプ45 14:00~14:45 久保山 【定員20名】
15:00			アロマストレッチ 15:15~15:45 久保山
16:00			
17:00	●定員25名(ステップ台を使用する レッスンは20名)とさせていただきます。	【癒し&リラックス】 強度・・・★ 難度・・・★ ストレッチポールなどを使用し、深い呼吸を 意識します。 ピラティスの動作も交えリラックスできる クラスです。	【アロマストレッチ】 強度・・・★ 難度・・・★ アロマの香りに包まれながら、心と身体を リラックスしましょう。
18:00	●整理券はレッスン開始時刻の30分前より 受付カウンターに設置いたします。		
19:00	●ロッカーカードはレッスン開始時刻の 40分前よりお貸出しいたします。		
20:00	●整理券番号順にご入場ください。		
21:00			

こまめな水分補給をお願いいたします。皆様のご参加を心よりお待ちしております。