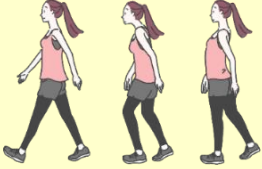


9月15日(月・祝)イベントに伴うプログラム

	スタジオ	多目的プール	25mプール	
9:00				9:00
30				30
10:00				10:00
30	 10:15~10:45 ストレッチ30 山根 孝枝			30
11:00	11:00~11:45 ZUMBA 山根 孝枝	 10:45~11:15 ヌードルエクササイズ1 谷口 千賀		11:00
30		 11:30~12:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平		30
12:00	 12:00~13:00 (20) 正しい歩き方教室 ～体に負担をかけない歩き方～ 大久保 広之	歩く時に膝にかかる負担がどれくらい知ってますか？ 自分の足腰でいつまでも歩けるように歩き方を勉強 しましょう！(定員:20名) 		12:00
30			12:15~12:45 クロール(初級) 山本 大貴	30
13:00	 13:15~14:00 ZUMBA GOLD 山根 孝枝		13:00~13:30 背泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美	13:00
30				30
14:00	 14:15~14:45 ピラティス(初級) 畑中 凌輔			14:00
30				30
15:00	15:00~15:30 スポーツコンディショニング 山本 大貴			15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00	17:00~19:00			17:00
30				30
18:00	HIPHOPダンス合同練習会			18:00
30				30
19:00				19:00
30	(30) 19:15~20:15 X55 (エクストリーム55) 大久保 広之			30
20:00				20:00
30				30
21:00				21:00

 ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
(30) ← 定員30名のクラス。(マークなしのスタジオプログラム定員35名)

祝日営業時間 9:00～21:00 (プール・マシンジムは20:30までご利用いただけます。)