



	スタジオ1	スタジオ2	プール 他
9:00		<p>祝日特別プログラム！！</p> <p>【ZUMBA GOLD®】 フィットネス初心者やシニア向け</p> <p>アクティブアダルト、 フィットネス初心者、 ダンス初心者、 特別な配慮の必要な方などを 対象としたプログラムです。</p>	
9:30			
10:00	9:45-10:45 ZUMBA GOLD® 内田		競技場 10:00-11:00
10:30			健康体操 渡辺(美)
11:00	11:10-11:55 初めてステップ 河井	<p>祝日特別プログラム！！</p> <p>【初めてステップ】 踏み台運動を行うことにより 脂肪燃焼効果を高めます。 どなたでも楽しく参加・ 運動出来るクラスです。</p> <p>定員制20名</p>	
11:30			
12:00	12:05-12:50 バラエティストレッチ 渡辺(美)		
12:30			
13:00	13:00-13:30 おためしエアロ 渡辺(美)		
13:30			
14:00	13:45-14:45 《有料スクール》 いきいき健康体操 内田	<p>・バーチャルボクシング® 定員制25名</p>	
14:30			
15:00	15:00-15:50 バーチャルボクシング® Minami		<p>【プール】 10:00~20:30 一般公開</p>
15:30			
16:00	16:00-16:30 ストレッチ&コンディショニング Minami	祝日の為、時間変更	
16:30	定員制(20名)		
17:00	16:45-17:30 レップリーボック45 スタッフ	祝日の為、時間変更	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			プール営業 20:30まで
21:00	祝日のため 21:00 閉館となります。		

整理券は8:55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。
9:10以降はトレーニングルームにて配布いたします。
(一日お一人様二枚まで)