


# ☆11月23日(水・祝)フログラム☆

時間	スタジオ A	担当
9:20~ 9:40	おはようストレッチ 受付時間 9:10 	坂根 (スタッフ)
10:00~ 10:45	健美操45 受付時間 9:35 	川内
11:15~ 12:00	フラダンス45 受付時間 10:40	高木
12:20~ 13:00	はじめてエアロ40 受付時間 11:55	寺澤
13:15~ 13:35	ひきしめトレーニング20 受付時間 12:55	
13:55~ 14:40	たのしくエアロ45 受付時間 13:30	
15:00~ 15:45	ZUMBA 45 受付時間 14:35	勝連

時間	スタジオ B	担当
10:00~ 11:00	貸スタジオ/卓球開放	
11:20~ 11:50	★ポールコンディショニング30  受付時間 11:00 定員22人	佐古 (スタッフ)
12:00~ 13:00	貸スタジオ/卓球開放	
13:15~ 14:15	貸スタジオ/卓球開放	
14:30~ 15:30	貸スタジオ/卓球開放	

※  …シューズ不要です。

※ ★印は、祝日特別プログラムです。

## プールプログラム

ワンポイントレッスン **有料** 1回:530円 ★ アクアウォーキング&トレーニング

- ①10:40~11:10 クロール
- ②11:15~11:45 背泳ぎ

各泳法をポイントを絞って指導します!

担当 坂 根

14:00~14:30

水の抵抗や浮力を利用し様々なウォーキングと  
トレーニングを行うクラスです!!  
皆さんで楽しく体をひきしめましょう♪

担当 佐 古