

7月16日 海の日祝日プログラム

| 月 MON | | |
|--|---------------------------------------|---|
| スタジオ1 | スタジオ2 | プール |
| 10:30~11:00 モーニング レッスン 田坂 | 25m完泳出来ない方 対象 | 10:30~11:00 初心者の為の 水泳教室 大村 |
| 11:15~12:15 フラダンス まりこ | 11:15~11:35 ギアトレーニング 田坂 | 11:15~11:35 アクアエクササイズ 大村 |
| 12:30~13:00 SSS 水谷 | 11:50~12:10 TRX 田坂 | 11:45~12:30 水泳ビデオ 撮影会 (フロントにて事前予約) 藤井 |
| 13:15~14:15 ヨガ (初級) 岡村 | 13:15~13:45 RTB 大村 | 13:00~14:15 ビデオ上映会 (2Fセミナールーム) ・フォームチェック ・アドバイス ・おすすめストレッチ 藤井 |
| 15:00~15:45 ボディバランス (新曲発表会) 水谷 | 14:30~14:50 フォームローラー 水谷 | ①14:30~15:15 クロール&背泳ぎ (初級) 堤 |
| 16:00~16:45 エンジョイ ステップ 上本 | ①・②レッスンはどち らか1つのみの受講と させていただきます | ②15:30~16:30 バタフライ&平泳ぎ (中級) 堤 |
| 17:00~18:00 キッズ ダンス (小1~小6) 小林 | チケット配布時間 15:15~ 定員40名 | |

- マークのクラスは、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者に申し出てください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- 祝日は18時までのスケジュールとなります。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声かけください。