


2017年 12月23日(土) 天皇誕生日プログラム

	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:20~11:20 NOSS60 森典子	10:30~11:30 キッズチア&キッズダンス 発表会	11:00~11:45 四泳法45 宮島菜摘
12:00	11:30~12:00 腰痛予防ストレッチ30 清水宏信	12:30~13:30 背骨コンディショニング60 奈佐綾乃	12:20~12:50 アクア30 清水宏信
13:00	12:25~13:10 Group Fight45 高橋伸彰		
14:00	14:20~15:10 ステップマニア50 松本莉奈		
15:00	15:50~16:20 バランスボール30 西川一哉	15:20~16:20 リトモス60 松本莉奈&千原真奈美	15:20~16:10 アクア50 太田順子
16:00	16:30~17:20 ZUMBA(50min) 高橋伸彰&千原真奈美	16:40~17:10 Ride30 西川一哉	17:15~18:15 スペシャルマスターズ 藤崎翔太 ※登録制
17:00			
18:00			
19:00			

※アクア系プログラム実施時は、コースを2コースに制限させていただきます。予めご了承ください。
 ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

 ...初心者の方でも安心してご参加いただけます。

 ...定員制プログラム 色枠 ...イベントプログラム

利用可能時間のご案内

■会員種別通りのご利用になります。

スポーツクラブ シップ桂

TEL.075-391-6668

営業時間/10:00~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)