


2018年 1月3日(水) 特別営業プログラム

	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:20~11:10 エアロHI50 森典子	バスタオルとフェイスタオルを ご持参ください	
12:00	11:20~12:10 エアロLO50 田中友美子	11:00~12:00 背骨コンディショニング60 奈佐綾乃	11:30~12:10 アクア40 今井由美 定
13:00	12:25~13:15 ステップ50 田中友美子 定	12:45~13:15 バランスボール30 坂本貴莉子 定	バランスボールデビュー☆
14:00		13:25~14:10 Group Fight45 東本樹里	
15:00	14:15~15:00 機能改善ヨガ45 浅田智子		
16:00		15:25~15:45 おなかシェイプ20 東本樹里	15:15~15:45 アクア30 清水宏信 定
17:00	16:15~16:45 リフレッシュストレッチ30 清水宏信	16:00~16:30 Ride30 加藤広通 定	
18:00		17:00~18:00 Group Power 60 岸田敦都 定	
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 ...定員制プログラム

利用可能時間のご案内

■会員種別関係なく
ご利用頂けます。

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)