


2017年 12月29日(金) 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 オリジナルエアロ50 中島均子		
12:00	11:15~12:10 ZUMBA(45min) 中島均子		11:30~12:00 アクア30 清水宏信 定
13:00	12:30~12:20 ステップ50 吉田玲子 定	12:25~13:10 からだパーエクササイズ45 中島均子 定	
14:00	13:30~14:30 ピラティススクール ※有料 吉田玲子	本日レッスンデビュー!!	
15:00		14:15~14:45 Ride30 加藤広通 定	
16:00	15:30~16:00 バランスボール30 松田美優 定	15:15~16:15 Group Power60 高橋伸彰&岸田敦都 定	15:15~15:55 アクア40 田中友美子 定
17:00	16:15~17:00 ヨガ45 田中友美子	16:40~17:30 キッズダンスキッズクラス ※有料	シップ男子コラボです☆
18:00	17:15~18:00 Group Fight45 東本樹里&穴山華子	17:40~18:30 キッズダンスジュニアクラス ※有料	
19:00	シップ女子コラボです♪		

※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 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)