


2018年 11月3日(土) 文化の日プログラム

	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:20~11:10 コンディショニング50 森典子	10:30~11:20 エアロ50 林晃史 & 増崎敏也 ¥ ※詳細は10/5(金)より別紙をご覧ください。	11:00~11:45 四泳法45 延安亜綺 定
12:00	靴下ご持参下さい! 11:25~12:15 NOSS50 森典子	11:40~12:30 ステップ50 林晃史 & 増崎敏也 ¥ ※詳細は10/5(金)より別紙をご覧ください。	
13:00	12:30~13:30 フラダンス60 イリラニ	12:50~13:40 エアロ50 林晃史 定	難易度は初中級 定員は35名 受付は12:35から ジムにて チケット配布致します。
14:00			
15:00	14:15~15:00 機能改善ヨガ45 太田順子	14:15~15:00 Group Fight45 穴山華子	
16:00	15:15~15:45 バランスボール30 坂本貴莉子 定	15:20~15:50 Ride30 藤澤玲佐 定	15:20~16:10 アクア50 太田順子 定
17:00	16:05~16:25 おなかシェイプ20 藤澤玲佐	16:10~17:10 ZUMBA(60min) 坂本貴莉子 & 穴山華子	穴山インストラクター ZUMBA レッスンデビュー!!
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 ...定員制プログラム

¥ ...有料プログラム

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)