


2018年 11月23日(金) 勤労感謝の日プログラム

	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00			
12:00	11:15~12:15 エアロマニア60 洸崎優奈	11:40~12:00 おなかシェイプ20 今西翔大	
13:00	12:30~13:20 ステップ50 吉田玲子 定	12:30~13:15 バレトン45 洸崎優奈	13:00~13:45 四泳法45 藤崎翔太 定
14:00	13:30~14:20 コンディショニング50 吉田玲子 定	13:30~14:20 リトモス50 洸崎優奈	
15:00	ダンベル、ミニボールを使います。		
16:00	15:20~15:40 体幹20 藤崎翔太 定	15:15~16:00 Group Power45 今西翔大 定	15:15~16:00 アクア45 川脇惇平 定
17:00	16:00~17:00 シングルステップ60 横瀬弘樹 ¥ ※詳細は10/5(金)より別紙をご覧ください。	16:15~17:00 Group Fight45 藤澤玲佐	
18:00	17:30~18:00 バランスボール30 藤澤玲佐 定	17:20~18:20 マルチステップ60 横瀬弘樹 ¥ ※詳細は10/5(金)より別紙をご覧ください。	
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)