


2018年 12月23日(日) 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	<p>仮装します！ 内容はエアロビクス</p>	<p>10:30～11:30 キッズチア&キッズダンス 発表会 ※詳細は別紙をご覧ください。</p>	
12:00	<p>11:10～11:55 Group Fight45 藤澤玲佐</p>		<p>11:00～11:45 water in motion(プラチナ) 永峰昭宏 定</p>
13:00	<p>12:15～12:35 体幹20 藤澤玲佐 定</p>	<p>12:00～13:00 ジュリアナ桂 松本晃&松本莉奈&松本海&松本典昭 ※詳細は別紙をご覧ください。 ¥</p>	<p>新感覚インターバル トレーニング！ ダンスレッスンではなく トレーニングレッスンです！</p>
14:00	<p>13:30～14:15 KaQiLa45 森智子</p>	<p>13:20～14:20 STRONG by ZUMBA®60 松本典昭</p>	<p>動きに負荷をかける3D ムーブメントで効率的に 全身のトレーニングが行え 身体の機能も高まる ワークアウトです。</p>
15:00	<p>15:00～15:30 青竹30 深田光一郎 定</p>	<p>14:40～15:40 Movement training60 松本典昭 定</p>	<p>14:45～15:45 water in motion(WAVE) 永峰昭宏 定</p>
16:00	<p>15:50～16:30 エアロHI40 ヒロ</p>	<p>16:15～16:45 Ride30 加藤広通 定</p>	<p>●water in motionとは、 全身のエネルギー燃焼を 目標としたアクア エクササイズワークアウト。 格闘技系やトレーニングの 動作をアップテンポな 音楽に合わせて行う エクササイズです。 プラチナ:初心者向け</p>
17:00	<p>16:40～17:20 ストリートダンス40 ヒロ</p>	<p>加藤トレーナー ラストRide！！ 一緒に楽しみましょう！！</p>	
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)