


2018年 12月29日(土) 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	10:30~11:20 エアロLO50 森典子		11:00~11:45 四泳法45 高橋伸彰 定
12:00	11:30~12:20 ステップ50 山口千尋 定	11:30~12:00 リフレッシュストレッチ30 清水宏信	12:15~12:45 アクア30 高橋伸彰 定
13:00	13:00~14:00 エアロマニア60 松本莉奈	12:30~13:30 Group Fight60 穴山華子&藤澤玲佐	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 年末年始に向けて シェイプアップ!! </div>
14:00	14:20~15:10 ステップ50(縦置き) 松本莉奈 定	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 難易度は中級 定員26名 </div> 14:15~15:15 ZUMBA(60min) 坂本貴莉子&穴山華子	
15:00	15:30~16:30 リトモス60 増田依子	15:45~16:15 おなかシェイプ30 藤澤玲佐	15:20~16:10 アクア50 太田順子 定
16:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> ピンでは初レッスン!! 是非、お越し下さい!! </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 30分に拡大!! お腹が笑うまで腹筋を!! </div>	16:45~17:45 Group Power60 高橋伸彰&今西翔大 定	17:00~18:00 スペシャルマスターズ60 藤崎翔太 定
17:00		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 今年ラスト!! 2018年最後に 追い込みましょう!! </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 20mを108本泳ぎます!! </div>
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

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)