


# 2019年 3月21日(木) 春分の日プログラム

	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:30~11:20 エアロLO50 MIYUKI	10:30~11:20 ルーシーダットン50 関東千香子	タイ式ヨガです!! 11:00~11:40 アクア40 新井ひとみ <span>定</span>
12:00	11:35~12:35 健美操60 関東千香子	ヨガデビュー!!! ミニボールを使います!!	
13:00	13:00~13:45 機能改善ヨガ45 西村麻妃 <span>定</span>	12:45~13:45 ラテンエアロ60 新井ひとみ	無料レッスン!! 受付なし!! たくさんのご参加をお待ち しております!!
14:00	14:10~14:30 体幹20 深田光一郎 <span>定</span>	14:00~15:00 ZUMBA(60min) 新井ひとみ	
15:00			
16:00	15:30~16:30 シングルステップ 新城めぐみ ※詳細は別紙をご覧ください。 <span>¥</span>	15:15~16:15 フラダンス60 イリラニ	15:15~15:55 アクア40 川脇惇平 <span>定</span>
17:00	16:45~17:45 マルチステップ 新城めぐみ ※詳細は別紙をご覧ください。 <span>¥</span>	16:30~17:00 バランスボール30 今西翔大 <span>定</span>	初めての方でも ご参加頂けます!!
18:00		17:20~18:05 Group Power45 今西翔大 <span>定</span>	
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      太枠 ...イベントプログラム

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)