


# 2019年 9月16日(月) 敬老の日プログラム

	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00		10:30~11:15 ヨガ45 Rosa ゆき	
12:00	11:25~11:45 体幹20 清水宏信 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>	11:30~12:30 石塚愛美 ※詳細は別紙をご覧ください。 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">¥</span>	11:30~12:15 アクア45 Rosa ゆき <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>
	12:00~12:45 ZUMBA(45min) 穴山華子		
13:00	13:00~13:45 エアロLO45 初中級 那須彩也香	12:45~13:45 石塚愛美 ※詳細は別紙をご覧ください。 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">¥</span>	13:15~13:45 クロール30 藤崎翔太 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>
14:00	14:00~14:45 ステップ45 初中級 那須彩也香 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>	14:15~14:45 バランスボール30 藪内沙希 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>	13:45~14:15 背泳ぎ30 藤崎翔太 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>
15:00			
16:00	15:15~16:00 ポルドブラ45 山口千尋	15:30~16:00 ヒップシェイプ30 穴山華子 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>	15:10~15:50 アクア40 高橋伸彰 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>
17:00	16:15~17:00 エアロLO45 山口千尋	16:20~17:05 HIITトレーニング45 高橋伸彰 <span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">定</span>	
18:00	13:00~エアロ45 難易度は初中級 14:00~ステップ45 難易度は初中級 定員26名	短時間で効率的に脂肪燃焼 します。筋トレ・有酸素を交互に行う サーキットトレーニングです。 定員24名。	
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)