

# 2019年 8月15日(木) 振替営業プログラム

	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:50~11:10 体幹20 清水宏信 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>	10:30~11:20 エアロLO50 KANA	
12:00		11:30~12:00 腰痛予防ストレッチ30 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>	11:40~12:20 アクア40 KANA <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>
13:00	12:10~12:55 ルーシーダットン45 関東千香子	12:20~12:50 バランスボール30 西村麻妃 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>	
14:00	13:15~14:00 ZUMBA(45min) 角田和余	13:10~14:10 ゆらぎ体操60 関東千香子	13:00~13:30 クロール30 藤崎翔太 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>
15:00		14:25~15:10 からだバーエクササイズ45 角田和余 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>	13:30~14:00 背泳ぎ30 藤崎翔太 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>
16:00	15:15~16:00 エアロLO45 MIYUKI	15:20~16:05 バレトン45 Rosa ゆき	
17:00	16:15~17:00 ZUMBA(45min) MIYUKI	16:25~16:55 Bike30 深田光一郎 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>	16:25~17:10 アクア45 Rosa ゆき <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>
18:00			
19:00			
20:00			
21:00	20:15~21:00 ダンス基礎45 坂本貴莉子	20:15~21:00 機能改善ヨガ45 太田順子 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>	
22:00	21:15~22:00 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子	21:10~21:30 おなかシェイプ20 藪内沙希	
23:00		21:45~22:15 バランスボール30 藪内沙希 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">定</span>	

※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。



…定員制プログラム

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)