


2019年 9月23日(月) 秋分の日プログラム

	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール
10:00			
11:00	10:30~11:15 エアロLO45 MIYUKI		
12:00	11:30~12:15 ZUMBA(45min) MIYUKI	11:30~12:10 青竹40 深田光一郎 定	11:15~12:00 アクア45 Rosa ゆき 定
13:00	12:30~13:15 リトモス45 坂本貴莉子	12:30~13:15 ヨガ45 Rosa ゆき	
14:00	13:30~14:15 サルセーション45 坂本貴莉子	13:30~15:00 自由な肩・楽な肩 吉田玲子 ※詳細は別紙をご覧ください。 ¥	肩の動きを知って使い方が良くなれば力の発揮が可能となります!! 気になる方は是非、ご参加お待ちしております。
15:00			
16:00	15:15~16:00 はじめてステップ45 山口千尋 定	15:15~16:00 Group Fight45 藤澤玲佐	15:15~16:00 アクア45 太田順子 定
17:00	16:15~17:00 エアロLO45 山口千尋	16:20~17:10 機能改善ヨガ50 太田順子 定	ミニボールを使用します! 定員30名
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)