

2024年3月20日(水・祝) 春分の日特別タイムスケジュール

	スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ西	メインアリーナ東
10:30	ステップ・アップ 太田 10:30-11:00	芝生ヨガ 逢坂 10:30-11:30 ※雨天の場合サブアリーナ	ベビースイミング 11:00-12:00 ⑥~⑦コース	テニスフリー 11:00-13:00	テニスフリー 11:00-12:30
11:00	MEGADANZ30 HIRO 11:15-11:45				
12:00	ぎっくり腰の メカニズム講座 笹部 12:00-13:00	シェイプエアロ 逢坂 12:00-12:45		テニスサークル 【登録制】 13:00-14:30	卓球フリー 12:30-16:00 
13:00	レズミルズバー 松原 13:15-13:45	からだコンディショニング 逢坂 13:15-14:15			
14:00	テクニカルステップ 竹内 14:00-15:00	ボディバランス 松原 14:30-15:30	ジュニア スイミングスクール 幼児 15:15-16:30	テニスフリー 14:30-17:00	
15:00	シンプルエアロ 竹内 15:20-16:00	ジュニアダンス 幼児 16:15-17:15			
16:00		ジュニアダンス 児童 17:20-18:20	ジュニア スイミングスクール 上級 17:45-19:00		
17:00					
18:00					
19:00					



担当:逢坂

芝生 ヨガ

時間:10:30-11:30

持ち物:ヨガマット(マット貸出あり)

場所:芝生エリア

雨天の場合:サブアリーナ

ぎっくり腰のメカニズム講座

なぜぎっくり腰になるの？その改善方法は？