

2024年4月29日 (月・祝)

肉(29)体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

	自分の限界に挑戦!!			
10:30	ストレッチポール 小倉 10:30-11:00	コーチと挑戦!!		
11:00		ステップ台チャレンジ 藤瀬 11:30-11:50	アクアビクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥~⑦コース	バドミントン サークル 【登録制】 11:00-12:30
12:00	からだコンディショニング 小倉 12:25-13:10	シャトルラン 永山 12:10-12:30	ファミリー プール ⑥~⑦ コース ※ご利用状況によって コースは変更となります。 12:30~18:30	卓球フリー利用 12:00-13:00
13:00	MEGADANZ30 小倉 13:25-13:55	バランスチャレンジ 松原 12:50-13:10		卓球サークル 【登録制】 13:00-15:00
14:00	シェイプエアロ 松岡 14:25-15:10	なわとびチャレンジ 近石 13:30-13:50		卓球フリー 15:00-17:00
15:00		ホバーチャレンジ 石川 14:10-14:30		
16:00		ボディパンプ 強者たち 15:00-16:00		
17:00	スタンプを全部集めて 景品GET!			
18:00	<p>※限定20名!! 以上になった場合は、ボディパンプクラスで抽選します。</p> <p>※なわとびチャレンジのなわとびはご用意しております。持ってきてOK。</p>			
19:00				
20:00				

初めてのウエイト(スミスマシン)講座

○第一部 11:00-12:00 各5名

○第二部 13:00-14:00 各5名

◆場所:マシンジム ◆持物:室内シューズ
担当:高木