

# 2/23 (木) 天皇誕生日 スケジュール

	2階 スタジオA	3階 スタジオB	4階 スタジオC	プール	
10:00	10:10~10:50 <b>FATBURN™ EXTREME</b> SHIZUKA	10:00~10:50 <b>エアロ 3</b> 中道 亀治		10:00~10:40 <b>アクア40</b> 江川 美穂	10:00
11:00	11:20~12:10 <b>キックボクシング エクササイズ</b> SHIZUKA	11:20~12:10 <b>エンジョイエアロ</b> 江川 美穂	11:20~11:50 <b>ストレッチボール</b> 横塚 牧子		11:00
12:00	12:40~13:30 スパ <b>ZUMBA® FITNESS</b> 夏海 はるか	12:50~13:30 <b>転倒予防運動</b> 横塚 牧子		12:05~12:35 <b>4種目中上級</b> 丸山 知子	12:00
13:00	14:00~14:50 <b>Q-renボディメンテナンス 骨盤体操</b> 夏海 はるか	14:10~14:50 <b>ステップ 1</b> 荒木 佳重		14:20~14:50 <b>アクア30</b> 岡 幸子	14:00
14:00	15:20~16:10 <b>エアロ 2</b> 荒木 佳重				15:00
15:00	17:00~18:00 スイミングスクール 選手クラス	16:00~19:00 <b>キッズスクール 新体操</b>		17:00~20:00 <b>KSCスイミング 選手コース</b> 3~5コース使用	17:00
16:00				トレーニング施設利用終了時間	18:00
17:00				閉館時間	19:00
18:00					19:30
19:00					20:00