





2017年9月23日(土・祝)

秋分の日 祝日プログラム


	A	B	プール
10:00			
11:00	10:30~11:30 リラックス・ヨガ 60 S-MAKO	11:00~12:00 フラダンス 60 西脇 保子	10:15~11:15 ジュニア水泳 30級~6級
12:00	■11:20 11:50~12:50 ステップ中級 60 山田 清美		11:20~12:20 ジュニア水泳 30級~6級
13:00	13:10~13:55 エアロ初級 45 田中 寛子	12:30~13:15 脚に関する トレーニング 塚原 裕章 	
14:00	14:10~15:00 協栄シェイプボクシング 50 稗田 陽子	13:50~14:35 アクティブ・ヨガ 45 裕次	13:40~14:10 アクア30 山田 清美 
15:00	15:15~16:00  小坂 恵美	■14:30 15:00~15:45 ピラティス 45 伊賀 真奈美	14:30~15:30 ジュニア水泳 21級~特級
16:00	16:20~17:05 バレトン 45 ERIKO	16:00 卓球	15:30~16:30 ジュニア水泳 21級~特級
17:00	17:20~18:05 ヒップホップ 45 ERIKO		
18:00	■17:50 18:20~19:20 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ		
19:00			
20:00		19:30	
20:30			

プログラム紹介

『脚に関するトレーニング』
太腿を中心に筋力トレーニングを行います。
資料を配布して説明しますので
分かりやすくトレーニングすることが
できます。
ご参加お待ちしております！！

『K-POP DANCE GROOVE』
K-POPの音楽とダンスを楽しんで
いただける内容です。
初心者の方でもご参加いただけます。
定員45名の整理券制クラス
となります。

★ご案内★

- ※  は、初めての方におすすめのクラスです。
- ※ ヨガ・ピラティス・ステップのレッスン開始後のご参加はできません。又、その他のプログラムはレッスン開始5分以降のご参加はご遠慮ください。
- ※ ステップはツールに限りがあるため、定員35名とさせていただきます。
- ※ **■** は、レッスン開始の30分前に整理券を配布いたします。

BIGBOX 高田馬場
西武フィットネスクラブ