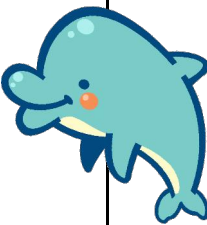
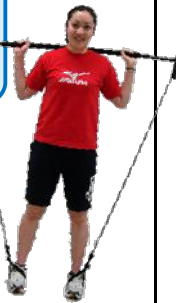


# 建国記念の日

## 2月11日(土) 9:30~19:00

### National Foundation Day 2012

時間	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3 ウォーキングコース	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:15~11:00 ローインパクト (成田)			
11:00		10:45~11:45 ★ルーシーダットン (熊谷) 定員13名		11:15~11:45 ★アクアミット30 (大河原) 定員25名
12:00	11:30~12:30 フラダンス フィットネス (S&Fフィットネス)			
13:00	13:00~13:45 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員17名			
14:00	14:15~14:30 エレメント			
15:00	14:30~15:15 ★OXIGENO 45 (大河原) 定員30名	14:45~15:15 ★機能改善トレーニング (岸) 定員10名		
16:00	15:30~16:30 ZUMBA 60 (堀米)		15:30~16:15 ★エンジョイ ウォーキング45 (郷保) 定員15名	15:30~16:15 ★水中ウォーキング (星川) 定員25名
17:00	17:00~18:00 FIGHT DO 60 (岸・ライオン)			
18:00				★…定員制レッスンです。チケット を15分前から配布します。
19:00	閉館 19:00			

両端にチューブがついたスティックを利用し、その抵抗で様々な有酸素運動や筋力トレーニングを簡単に行うことができます。

本日は  
拡大  
60分  
バージョン。