

建国記念の日

**土** 2月11日

**レッスンスケジュール**

**A** STUDIO

**B** STUDIO

**POOL**

10:00	<p>血压測定して、無理なく、楽しくエクササイズ!</p>		
		10:10~10:25 ストレッチ	
11:00	10:20~11:20 ヨガ 大岸 愛美	11:05~11:20 トレーニングタイム	
12:00	11:30~12:15 ハワイアンフラ 鍋嶋 宣子	11:30~12:15 セルフ コンディショニング 松田 真由美	
			12:00~12:45 アクアビクス 大岸 愛美
13:00	12:30~13:30 エアロビクスラン 中級 松田 真由美	<p><b>サーキット</b> ダンベルを使って 簡単な エアロビクス! 祝日ならではの 楽しさ満開です!</p>	
14:00	13:45~14:00 ストレッチ		
	14:15~15:00 サーキット 植松 弘美	14:00~14:30 初級背泳ぎ 竹腰 康平	
15:00		14:45~15:15 四泳法 竹腰 康平	
	15:15~16:00 マーシャルビクス 植松 弘美	15:15~16:00 機能改善体操 鹿子嶋 直美	
16:00			
	16:15~17:00 スタイリッシュヨガ 植松 弘美		
17:00			
18:00	<p>営業時間 10:00~18:00 ビッグ・エス南茨木 072-620-0480</p>		

\*都合により、時間や内容等を変更する場合がございます  
\*アスレチックジム・プール利用は17:30までです。