

# リバティ狭丘 年末年始フィットネスプログラム

|       |  | 12月29日<br>土曜日   |                                | 1月4日<br>金曜日                |                                | 1月5日<br>土曜日                  |                                | 1月6日<br>月曜日                    |                                      |       |  |
|-------|--|---|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-------|--|
|       |  | スタジオ  | プール                            | スタジオ                       | プール                            | スタジオ                         | プール                            | スタジオ                           | プール                                  |       |  |
| 10:00 |  |   |                                |                            | OPEN                           |                              |                                |                                |                                      | 10:00 |  |
| 10:30 |  | 10:15~11:00<br>初めてエアロ<br>竹内   | 10:30~11:00<br>背泳ぎ             | 10:30~11:30<br>楊名時太極拳      | 10:30~11:00<br>初めての平泳ぎ         | 10:15~11:00<br>初めてエアロ<br>竹内  | 10:30~11:00<br>背泳ぎ             | 10:15~10:45<br>シェイプアップ30       | 10:30~11:00<br>シェイプアップ               | 10:30 |  |
| 11:00 |  |   | 11:00~11:30<br>クロール            | 新井                         | 11:00~11:30<br>初めての背泳ぎ         |                              | 11:00~11:30<br>クロール            | 11:00~12:00<br>初めてステップエアロ      | 11:00~11:30<br>水中ウォーク                | 11:00 |  |
| 11:30 |  | 11:15~12:00<br>らくらくエアロ<br>高岩  | 11:30~12:00<br>平泳ぎ             | 11:45~12:45                | 11:30~12:00<br>慣れたら背泳ぎ         | 11:15~12:00<br>らくらくエアロ<br>高岩 | 11:30~12:00<br>平泳ぎ             | 北野                             | 11:30~12:00<br>ニコニコ水中エアロ             | 11:30 |  |
| 12:00 |  |   | 12:00~12:30<br>バタフライ           | らくらくエアロ<br>水上              | 12:00~12:30<br>慣れたらバタフライ       |                              | 12:00~12:30<br>バタフライ           |                                | 12:00~12:45<br>初めてのクロール<br>& バタフライ45 | 12:00 |  |
| 12:30 |  | 12:10~12:40<br>アロマストレッチ   |                                |                            |                                | 12:10~12:40<br>アロマストレッチ      |                                | 12:15~13:00<br>タオル&ボール体操<br>高岩 |                                      | 12:30 |  |
| 13:00 |  |   |                                | 13:00~14:00<br>ヨガ<br>木内    | 13:00~13:30<br>腰痛ウォーク          |                              |                                |                                | 13:00~14:00<br>マスターズ                 | 13:00 |  |
| 13:30 |  |   |                                |                            | 13:30~14:00<br>水中ダンベル          |                              |                                | 13:15~14:00<br>らくらくエアロ<br>宮越   |                                      | 13:30 |  |
| 14:00 |  |   |                                |                            | 14:00~14:30<br>ニコニコ水中エアロ       |                              |                                | 14:05~14:20<br>コンディショニング       |                                      | 14:00 |  |
| 14:30 |  |   |                                | 14:15~15:15<br>フラダンス<br>唐津 |                                |                              |                                | 14:30~15:30<br>ヨガ<br>吉田        |                                      | 14:30 |  |
| 15:00 |  |   |                                |                            |                                |                              |                                |                                |                                      | 15:00 |  |
| 15:30 |  |   | 15:00~17:00<br>子供スクール<br>プール開放 |                            | 15:00~17:00<br>子供スクール<br>プール開放 |                              | 15:00~17:00<br>子供スクール<br>プール開放 |                                | 15:00~17:00<br>子供スクール<br>プール開放       | 15:30 |  |
| 16:00 |  |   |                                |                            |                                |                              |                                |                                |                                      | 16:00 |  |
| 16:30 |  |   |                                |                            |                                |                              |                                |                                |                                      | 16:30 |  |
| 17:00 |  |   |                                |                            |                                |                              |                                |                                |                                      | 17:00 |  |
|       |  | 2018年12月29日(土)・2019年1月4日(金)・5日(土)・7日(月)は年末年始特別営業となっております。<br>営業時間はAM10:00~PM20:10で会員区分 関係なくご利用いただけます。 |                                |                            |                                |                              |                                |                                |                                      |       |  |
| 20:00 |  |   |                                |                            |                                |                              |                                |                                |                                      |       |  |
| 20:10 |  | CLOSE   |                                |                            |                                |                              |                                |                                |                                      |       |  |