

# ビッグツリースポーツクラブ ラグザ

## 2018年8月21日(火)・8月28日(火)

### 代替営業タイムスケジュール

8月21日(火)	
Aスタジオ	プール
10:00 開館 OPEN	
10:30~11:15 ビギナーエアロ 村山	
11:30~12:15 ビギナーSTEP 村山	
12:30~13:30 BODY PUMP 山田 (定員50名)	12:00~12:30 平泳ぎ(初級) 大塚
13:45~14:45 ピラティス 横田	12:45~13:15 インターバルトレーニング 大塚
15:00~16:00 ZUMBA YUUKA	13:30~14:00 特別レッスン (定員40名) スタッフ
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">           臨時休館日            7月30(月)・31日(火)・8月1日(水)・2日(木)・3日(金)            振替営業            7月24(火)・8月7日(火)・21日(火)・28日(火)         </div>	
18:45~19:45 BODY ATTACK 佐藤(健)	
20:00~21:00 ヒーリングYOGA 大塚(麻)	19:30~20:00 背泳ぎ(初級) 大塚
21:15~22:15 スマートエアロ 上野谷	20:15~20:45 アクア・ベル (定員30名) 大塚
21:00~21:30 特別レッスン (定員40名) スタッフ	
閉館 CLOSE 23:00	

8月28日(火)	
Aスタジオ	プール
10:00 開館 OPEN	
10:30~11:00 かんたんSTEP 渡邊	10:30~11:00 エンジョイ・アクア 真下 (定員40名)
11:10~11:40 かんたんエアロ 渡邊	11:15~11:45 アクア・フレックス (定員30名) 印南
11:55~12:40 BODY ATTACK45 佐藤(健)	12:00~12:30 バタフライ(初級) 印南
12:55~13:55 ピラティス 横田	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           ★プールプログラム★             (特別レッスン)に関しては            後日別紙にて発表致します!            お楽しみに★★★         </div>
14:10~15:10 バレトン 佐藤(有)	
15:20~16:20 ZUMBA YUUKA	
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;">           ☆プログラムのご案内☆            ※定員制のプログラムにおきましてはマシンジム・プール            カウンターにてレッスン開始30分前にご予約ください。         </div>	
18:45~19:45 自力整体 ともえ	19:30~20:00 アクア・サーキット (定員30名) 斎藤
20:00~21:00 BODY COMBAT 山田 (定員60名)	20:15~20:45 特別レッスン (定員40名) スタッフ
21:15~22:15 BODY BALANCE 佐山	21:00~21:30 クロール(初級) 安部
閉館 CLOSE 23:00	



