

# ビッグツリースポーツクラブ ラグザ

## 2018年7月24日(火)・8月7日(火)

### 代替営業タイムスケジュール

7月24日(火)	
Aスタジオ	プール
10:00 開館 OPEN	
10:30~11:15 ビギナーSTEP 村山	
11:30~12:15 ビギナーエアロ 村山	
12:30~13:15 ボディシェイプボクシング 斎藤	12:00~12:30 クロール(初級) 印南
13:30~14:30 健康リリース体操 HIROMI	12:45~13:15 アクア・ベル (定員30名) 印南
14:45~15:45 ZUMBA 石崎	13:30~14:00 アクア・ZUMBA (定員40名) 川俣
16:00~17:00 スマートエアロ 久保	
<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)                      代替営業                      7月24(火)・8月7日(火)・21日(火)・28日(火)                 </div>	
19:00~19:45 ランニングエアロ 吉田	19:30~20:00 バタフライ(初級) 大塚
20:00~20:45 ビギナーSTEP 吉田	20:15~20:45 アクア・フレックス (定員30名) 大塚
21:00~22:00 BODY COMBAT 佐藤(健)(定員60名)	21:00~21:30 エンジョイ・アクア (定員40名) 高橋
閉館 CLOSE 23:00	

筋肉・骨・内臓のリリース  
 柔軟性アップ、内臓強化、  
 血行促進、歪み改善、  
 姿勢改善、免疫力アップ、  
 自律神経を整える効果が  
 あり、どなたでも楽しんで  
 参加して頂けるレッスンです。

8月7日(火)	
Aスタジオ	プール
10:00 開館 OPEN	
10:30~11:00 かんたんエアロ 渡邊	10:30~11:00 エンジョイ・アクア 印南 (定員40名)
11:10~11:40 かんたんSTEP 渡邊	11:15~11:45 アクア・サーキット (定員30名) 大塚
11:55~12:40 LES MILLS TONE 佐藤(光)	12:00~12:30 背泳ぎ(初級) 印南
13:00~14:00 ボディメイクYOGA RUMI	
14:15~15:00 ボディシェイプボクシング 佐山	
15:15~16:15 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>	
19:00~19:45 ランニングエアロ 上野谷	19:30~20:00 インターバルトレーニング 大塚
20:00~20:45 ミドルSTEP 上野谷	20:15~20:45 エンジョイ・アクア (定員40名) 安部
21:00~22:00 BODY BALANCE 佐山	21:00~21:30 平泳ぎ(初級) 安部
閉館 CLOSE 23:00	



