

2019年2月11日(月祝)  
 ☆建国記念日特別プログラム☆

# DAIDON SPORTS CLUB

TEL : 0465 (47) 4715

|                         |                                    |    |                                      |    |                               |    |  |    |   |    |             |    |             |    |             |    |             |    |             |
|-------------------------|------------------------------------|----|--------------------------------------|----|-------------------------------|----|--|----|---|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|
|                         | 10:00<br>15                        | 30 | 11:00<br>15                          | 30 | 12:00<br>15                   | 30 | 13:00<br>15                                      | 30 | 14:00<br>15   | 30 | 15:00<br>15 | 30 | 16:00<br>15 | 30 | 17:00<br>15 | 30 | 18:00<br>15 | 30 | 19:00<br>45 |
| コミュニティ<br>スタジオ<br>(1F)  | 10:15~11:00<br>骨盤調整ストレッチ<br>山本 妃美佳 |    | 11:30~12:45<br>体幹<br>トレーニング<br>益戸 将太 |    |                               |    |  |    | 14:30~15:30<br>社交ダンス<br>中原 康雄   |    |             |    |             |    |             |    |             |    |             |
| クラブスタイル<br>スタジオ<br>(2F) | 10:15~11:15<br>BC3<br>谷 千夏         |    | 11:45~12:30<br>BS2<br>イワタ オサム        |    | 13:00~14:00<br>BS3<br>イワタ オサム |    | 14:30~15:15<br>POWER<br>RADICAL FITNESS<br>益戸 将太 |    | ☆豆つかみチャレンジ☆<br>1分間に何個豆を掴めるかチャレンジ！<br>お皿からお皿へ何個運べたか移動させた数<br>によって景品をプレゼント！ |    |             |    |             |    |             |    |             |    |             |
| ラケット<br>ステージ<br>(第2コート) | 10:30~11:00<br>ラリー-30<br>伊藤 祐貴     |    |                                      |    |                               |    |  |    |   |    |             |    |             |    |             |    |             |    |             |
| サイクル<br>スタジオ            | 卓球専用                               |    | サイクル専用                               |    | 卓球専用                          |    | サイクル専用   |    |   |    |             |    |             |    |             |    |             |    |             |
| アクア<br>ランド              |                                    |    | 12:00~12:45<br>アクアエアロ<br>飯田 佳子       |    |                               |    |  |    | 同伴ビジター1名様まで無料<br>会員様と一緒にガイドスポーツクラブが<br>利用できます。<br>レッスンプログラムも参加出来ます。       |    |             |    |             |    |             |    |             |    |             |
|                         | 10:00<br>15                        | 30 | 11:00<br>15                          | 30 | 12:00<br>15                   | 30 | 13:00<br>15                                      | 30 |   |    |             |    | 14:00<br>15 | 30 | 15:00<br>15 | 30 | 16:00<br>15 | 30 | 17:00<br>15 |