

10.15 スポーツフェスタ スタジオ・スクール体験 タイムテーブル

9:00	スタジオ	屋外	プールサイド	ジム	会議室	会議室	
9:30	ヨガ 9:00～9:50 中西		アクアスロン				
10:00						英会話相談会 9:30～10:00	
10:30	フラダンス 10:00～10:50 神崎	テラス ヨガ 10:00～10:50 中西			ボディコンディショ ナー 測定会 10:00～11:00 寺井	バレエ体験 9:30～10:15 10:30～11:15 かじ	英会話 10:00～11:00 カオリン
11:00							
11:30	エアロビクス 11:00～11:50 中田	テラス 太極拳 11:00～11:50 松本			トレーニング相談 11:00～11:30 臼井&中西崇		
12:00							
12:30	フラダンス 12:00～12:50 神崎			ホット ヨガ 12:00～12:50 中西			
13:00							
13:30	コンディショニング 13:00～13:50 中田				ボディコンディショ ナー 測定会 13:00～14:00 寺井	スポーツと栄養 学 13:00～14:00 鎌土	英会話相談会 13:00～13:30
14:00							
14:30			サスペンション トレーニング 14:00～15:00 中西崇	トレーニング相談 14:00～14:30 松本&臼井			
15:00	太極拳 14:30～15:20 松本						
15:30							
16:00			水球				
16:30							
17:00							

10.15 スポーツフェスタ スタジオ・スクール体験 参加について

	定員	参加方法
スタジオプログラム	各20名	スポレスト受付にて参加予約。 各プログラム30分前より受付開始
屋外プログラム	なし	
ホットヨガ	30名	
サスペンション体験	30名	スポレスト受付にて参加予約。10時より受付開始
ボディーコンディショナー	各10名	スポレスト受付にて参加予約。9時より受付開始
トレーニング相談会	各10名	スポレスト受付にて参加予約。10時より受付開始
栄養学	20名	会議室前にて参加予約。10時より受付開始
バレエ体験	20名	会議室前にて参加予約。9時より受付開始
英会話	20名	会議室前にて参加予約。9時より受付開始