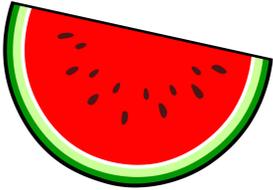




# 26年7月21日 (月・祝)

## レッスンスケジュール



	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
10:00	10:00~11:00 オリジナルSTEP Ryu	★スペシャル★ レッスン	10:00~11:00 骨盤EX KUNI		10:30~11:00 ウォーキング&ジョギング 場
11:00	11:15~12:15 サーキットトレーニング 中村		11:15~12:15 ベリーダンス KUNI		11:10~11:55 アクアビクス45 場
12:00	12:25~12:55 ストレッチ 中村				
13:00	13:05~13:55 シェイプエアロ 恒松	★スペシャル★ レッスン	13:00~14:00 バレエ 篠田		
14:00	14:10~15:00 リンパマッサージ 辻		14:15~15:00 ポルドブラ 篠田	★スペシャル★ レッスン	14:45~15:30 ネックドゥードゥル 田沼
15:00	15:15~16:00 ベーシックエアロ 竹内		15:15~16:00 健康体操 藤牧		
16:00	16:15~16:55 STEP1 藤牧				
17:00	17:10~18:10 ジャズダンス 森				
18:00					
19:00					
19:30閉館					

アロビクス ダンス系 リラクゼーション・調整系 格闘技系 その他 筋力トレーニング アクア系

### サーキットトレーニング

歩いたり♪走ったり♪移動をしながら、トレーニングを行います！  
普段のボディメイクのクラスでは、鍛えられない部分をダンベル  
を使って行っていきます！！

### リンパマッサージ

リンパの流れを良くするマッサージです！ストレッチ  
を行う事で、老廃物を除去し、疲労を回復していく  
クラスです♪(セルフマッサージのクラスです。)

### ネックドゥードゥル

ユニークな形をしたビート板「ネックドゥードゥル」  
を使ってのアクアビクスです！今、日本で体験出来る  
クラブはユアスポーツだけかも？！  
是非、この機会にご参加下さい。

