



12月29日（月）特別レッスンスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00	9:25~9:40 ラジオ体操		
10:00	9:50~10:50 骨盤エクササイズ ＜定員45名＞ 山内 るみ子	10:00~11:00 ホットピラティス60 ＜定員28名＞ 宮崎 玲子	10:00~10:30 アクアミット＜定員40名＞ 神 香
11:00	11:00~11:30 はじめてエアロ＜定員55名＞ Ryu	11:15~11:45 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 新田 麻樹	
12:00	11:40~12:30 シェイプエアロ ＜定員40名＞ Ryu	12:00~13:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 新田 麻樹	12:00~12:15 プチウォーキング＜定員50名＞ 黒澤 葉子
13:00	13:20~14:20 グループパワー ＜定員30名＞ 松澤 賢士郎		12:20~12:50 アクアピクス＜定員50名＞ 黒澤 葉子
14:00	14:30~15:30 ジャズダンス ＜定員45名＞ 今井 沙那恵	14:05~14:50 ホットピラティス45 ＜定員28名＞ 奥田 由里子	14:00~14:30 パワーダンス＜定員40名＞ 多賀 久江
15:00	15:40~16:25 ボクササイズ ＜定員40名＞ 小内 実央	15:05~16:05 ホットヨガ60＜定員28名＞ 奥田 由里子	14:40~15:10 お腹引き締めアクア＜定員35名＞ 多賀 久江
16:00			
17:00	16:40~17:40 avexダンスマスター 	16:40~17:40 ホットヨガ60＜定員28名＞ 小内 実央	
18:00	17:50~18:50 avexダンスマスター 	18:15~19:15 ZUMBA ＜定員20名＞ 木戸 美沙	
19:00			
19:45	19:30施設利用終了 20:00閉館		

ホットプログラムご参加の方へ

◎ 汗をかきますので下記持ち物を必ずご持参ください。

- ◆バスタオル
- ◆フェイスタオル
- ◆水1ℓ以上



ダンス系	ヨガ	エアロピクス系	リラクゼーション系	筋力トレーニング系	格闘技系	ホット	アクア
------	----	---------	-----------	-----------	------	-----	-----

スパ＆スポーツ ユアー戸田