



2月11日(水) 祝日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 | | | |
| 9:50~10:50 | バレエ ＜定員40名＞ 田中 絵梨 | | |
| 10:00 | | 10:00~11:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 山内 るみ子 | 10:00~10:30 ミット&ウォーキング ＜定員40名＞ 清水 美香 |
| 11:00 | 11:00~11:30 はじめてエアロ＜定員50＞ 青木 薫 | 11:20~11:50 ホットストレッチ30＜定員28名＞ 田中 絵梨 | |
| 11:40~12:40 | 11:40~12:40 ヨガ60 ＜定員50名＞ 青木 薫 | | |
| 12:00 | | | 12:10~12:40 アクアビクス ＜定員50名＞ KOZUE |
| 12:50~13:35 | 12:50~13:35 ベーシックエアロ ＜定員45＞ 中村 勝美 | | |
| 13:00 | | 13:30~14:00 ホットボールストレッチ30＜定員28名＞ 工藤 和也 | 12:50~13:20 アクアサーキット ＜定員35名＞ KOZUE |
| 13:45~14:15 | 13:45~14:15 ストレッチ＜定員50＞ 中村 勝美 | | |
| 14:00 | | | |
| 14:25~15:25 | 14:25~15:25 エンジョイ・フラ ＜定員45名＞ アノラニ林 | 14:35~15:35 ホットピラティス60 ＜定員28名＞ 宮崎 玲子 | |
| 15:00 | | | |
| 15:35~16:35 | 15:35~16:35 ヨガ60 ＜定員50名＞ 高畑 麻樹子 | | |
| 16:00 | | | |
| 16:45~17:45 | 16:45~17:45 ジャズダンス ＜定員45名＞ 今井 沙那恵 | 17:00~18:00 ラテンエアロ ＜定員20名＞ 白壁 しずえ | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | 18:00~19:30 太極拳スクール (有料) 中野 賢一 | 18:15~19:15 インターエアロ ＜定員20名＞ Ryu | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | 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 エアロビクス系 リラクゼーション系 ホット アクア