

# 27年2月11日（水・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	9:20~10:35 バランスヨガ修正法 ~ゆがみに気づいて肩こり・腰痛の改善~ 古川	★スペシャル★ レッスン	9:20~10:05 太極拳24式 榎本		
10:00			10:15~11:00 骨盤EX 永友	★スペシャル★ レッスン	10:00~10:30 アクアヌードル 田沼
11:00	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木（崇）		11:10~11:55 ピラティス 篠田		10:40~11:25 アクアビクス45 田沼
12:00	11:40~12:40 インターエアロ 永友		12:05~12:50 ポルドブラ 篠田		
13:00	12:55~13:25 骨盤EX 永友		13:00~13:50 ヨガ 篠田		12:30~13:00 アクアミット 三笠
14:00	13:40~14:40 太極拳初級 角守		14:00~14:45 ボディメイク 中村		13:10~13:40 お腹引き締めアクア 三笠
15:00	14:55~15:35 ローインパクトエアロ 中村		14:55~15:25 ストレッチ TSUKASA		 ※以下のレッスンは当日の9:00~ フロントにて受付致します。 アクアヌードル：定員30名 お腹引き締めアクア：25名
16:00	15:45~16:30 ボクササイズ 角館		15:35~16:20 ZUMBA TSUKASA		
17:00	16:45~18:00 ボディメイク&ストレッチ75 角館	★スペシャル★ レッスン			
18:00					
19:00					
19:30閉館					

エアロビクス系

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳

その他

アクア系

## 《スタジオ》

### ボディメイク&ストレッチ75

ねじりの動作・左右バランスを意識したトレーニングを行います。  
マシントレーニングとは違った刺激を体を与え機能的な体づくりを  
しましょう♪

