

5月3日（日・祝日）～ 6日（水・祝日） レッスンスケジュール

3（日）			4（月）ハッピーマンデー			5（火）			6（水）			
	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア
9:00		★印はGW限定スペシャルレッスンです♪					9:15～10:15 ★バレトン60 ERIKO	9:15～10:15 太極拳24式 榎本 史子 予約	9:20～9:50 やさしいアクア 田沼 栄一	9:20～10:20 ヨガ60 結美子 予約		
10:00	9:40～10:40 太極拳48式 山口 すみれ 予約			10:10～11:10 ★バレエEX 内藤 洋子	バレエの要素を取り入れながら、筋トレやエクササイズをしていきます！ 姿勢改善やストレッチ効果も(^o^)		10:25～11:15 ★シェイプエアロ 辻 美江			10:30～11:00 はじめてエアロ 酒木 さくら 予約		
11:00	10:50～11:35 ラテンダンス（初・中級） 鈴木 絵美子	10:50～11:35 太極拳24式 山口すみれ 予約		11:20～11:50 ★はじめてエアロ 石井 美栄						11:10～11:40 ストレッチ 酒木 さくら 予約		
12:00	11:50～12:50 ★アロマヨガ～満月に向けて～ KANA E 予約	11:50～12:35 ベリーダンス 鈴木 絵美子	11:15～11:45 アクアピクス 三笠 智恵子	11:55～12:25 ★シェイプエアロ 石井 美栄	12:00～13:00 ★骨盤エクササイズ 香川 さおり		11:35～12:20 ベーシックエアロ 鈴木 智子	11:25～12:25 ★リンパマッサージ 辻 美江	12:00～12:45 ★アクアピクス 田沼 栄一 予約	11:55～12:55 ★HIPHOPジャズ 初中級SP!! MAYO		12:00～12:30 アクアピクス チエ 予約
13:00	13:05～13:35 はじめてエアロ KANA E 予約			13:05～14:05 ★ピラティス60 香川 さおり		13:30～14:00 アクアピクス チエ	12:35～13:35 ヨガ60 細谷 香苗 予約	13:20～14:20 インターエアロ 恒松 祐子	12:55～13:40 ★ハイドロトーン 田沼 栄一 予約	13:05～13:45 STEP1 酒木 さくら	13:10～14:10 ダンス 中級（HIPHOPジャズ） MAYO	12:40～13:10 アクアミット 1.2m チエ 予約
14:00			14:20～14:50 ★アクアヌードル 立石 正美	14:15～15:15 ヨガ60 山本 麻子					13:55～14:25 ボディメイク 酒木 さくら			13:20～14:05 ★パワーダンス45 平沼 里江子
15:00	14:35～15:20 ベーシックエアロ 山本 明子		15:00～15:30 アクアピクス 立石 正美	15:25～16:10 気功 角守 夕佳	16:20～17:05 ★ボディメイク 塚本 直子	16:20～17:05 太極拳24式 角守 夕佳	14:50～15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ	15:30～16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		14:35～15:35 ピラティス60 石谷 園実		
16:00	15:35～16:35 インターエアロ 山本 明子	15:45～16:45 JD 井上 牧恵	15:45～16:15 流水タイム	16:20～17:05 ★ボディメイク 塚本 直子						15:45～16:25 ローインパクトエアロ 石谷 園実		
17:00	17:00～17:50 パワーアップヨガ 山本 麻子			17:15～17:45 ★チアトレ 塚本 直子	体幹を意識して、チアダンス要素と筋トレ要素を取り入れ、簡単な振り付けで楽しくレッスン！ 初心者の方～どなたでもご参加できます(^ ^)♪		16:30～17:30 スロージャズ KEN			16:35～17:20 ★足底筋＆骨盤底筋 エクササイズ 石谷 園実		
18:00	18:00～19:00 マーシャルアーツ 栗原 いづみ			18:00～19:00 ★ZUMBA SHUU				18:00～19:00 ★ゆったりアロマストレッチ 伊藤 純子				
19:00												
20:00閉館												

バレエの要素を取り入れながら、筋トレやエクササイズをしています！姿勢改善やストレッチ効果も(^o^)

体幹を意識して、チアダンス要素と筋トレ要素を取り入れ、簡単な振り付けで楽しくレッスン！初心者の方～どなたでもご参加できます(^ ^)♪

①バレトン60分SP！
本日は60分レッスン(^ ^)是非ご参加を！
②シェイプエアロ！！
本日は第一スタジオで沢山汗を流しましょう☆☆
③リンパマッサージ
体の中の老廃物や疲労物質をマッサージしデトックス！！
④ゆったりアロマ
本日は1時間たっぷりアロマストレッチをお届けします♪

①HIPHOP初中級SP！
この日だけの振り付けで特別な時間を一緒に過ごしましょう(^ ^)♪
②パワーダンス45!!
GW限定のたっぷり45分間です！！
③足底筋&骨盤底筋エクササイズ
全体重を支えている足底筋と、内臓や背骨を支える、骨盤底筋群のエクササイズからストレッチを行います！

20:00閉館