




# 5月4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			
10:00	10:00~10:30 ポールストレッチ <定員35名> 武笠 祥大	10:00~10:45 ホットヨガ45 <定員28名> 小内 実央	10:35~10:50 プチウォーキング<定員50名> 小倉 理沙
11:00	11:10~11:55 ボクササイズ <定員40名> 小内 実央	11:00~12:00 ホット骨盤エクササイズ60 <定員28名> 白壁 しずえ	11:00~11:30 アクアミット <定員40名> 小倉 理沙
12:00	12:20~13:10 ラテンエアロ <定員45名> 白壁 しずえ	12:15~13:15 ホットヨガ60 <定員28名> 古林 えり子	
13:00		13:30~14:00 ホットストレッチ30 <定員28名> 武笠 祥大	
14:00	14:10~14:55 キックボックス <定員40名> 橋場 幸恵	14:15~14:45 ホットポールストレッチ30 <定員28名> 武笠 祥大	14:15~14:45 アイチ <定員40名> 田沼 栄一
15:00	15:05~15:50 ピラティス45 <定員45名> 今井 沙那恵		14:55~15:25 タバタアクア <定員40名> 田沼 栄一
16:00	手ぬぐいタオルを お持ちください		
17:00	16:40~17:40 avexダンスマスター 		
18:00	17:50~18:50 avexダンスマスター 	18:15~19:00 ホットヨガ45 <定員28名> 奥田 由里子	
19:00			
19:30	19:30施設利用終了 20:00閉館		

## イベントレッスン

☆アイチ  
深い呼吸に合わせて流動的に  
大きな動きを行います。  
酸素摂取と関節の可動域を広げる  
効果があります。

☆タバタアクア  
パワー全開の動作と、ゆるやかな  
ゆっくりめの動作を交互に  
繰り返すアクアレッスンです。

★キックボックス  
今回は実際にミットを使って、  
パンチやキックをします！  
日頃のストレスを発散させよう！！

★ピラティス  
今回はタオルを使ったピラティスを  
行います。初めての方にも簡単な  
内容ですので、ぜひご参加ください♪  
※手ぬぐいタオルをお持ちください

## 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



ヨガ	エアロビクス系	リラクゼーション系	格闘技系	筋カトレニング系
ホット	アクア			

# 5月4日(月・祝) 特別営業日

・施設利用終了時間 19:30  
 ・閉館時間 20:00

9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	
10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	10 20 30 40 50	
	35~50 プチウォーキング (小倉) 定員50名	00~30 アクアミット (小倉) 定員40名			15~45 アイチ(田沼) 定員40名 イベント!	55~25 タバタアクア(田沼) 定員40名 イベント!					9
											8
											7
											6
											5
											4
											3
歩 行											2
歩 行											1

施設利用  
終了時間  
19:30  
閉館時間  
20:00

ギャラリー

ジャグジー

★ お客様のご利用状況によってコース利用を変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。