

# 27年7月20日（月・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	9:30~10:45 ★スペシャル★ レッスン 練功十八法 前段 榎本		9:30~10:45 リラックスヨガ 鈴木（美）	★スペシャル★ レッスン	
10:00				★スペシャル★ レッスン	10:00~10:30 ●アクアズンバ 田沼
11:00	11:00~12:00 ★スペシャル★ レッスン 護身術 榎本		11:00~12:00 バレトン 竹内		10:40~11:25 ※ヌードルパワー 田沼
12:00	12:15~13:30 リンパマッサージ 辻				
13:00			13:30~14:45 ★スペシャル★ レッスン バレエ&ジャズ 森		
14:00	13:40~14:40 ★スペシャル★ レッスン インターエアロ 辻				
15:00	14:55~15:55 パワーアップヨガ 山本				
16:00	16:10~16:50 ローインパクトエアロ 鈴木（智）				
17:00	17:00~17:45 骨盤EX 鈴木（智）		キッズスクール		【アクアレッスン予約方法】 ●当日9:00よりプールサイドにて 予約ゴム配布 ※当日9:00よりフロントにて予約
18:00	18:00~18:45 ボクササイズ 中道				
19:00					
19:30閉館					

エアロピクス系	ダンス系	リラクゼーション・調整系	太極拳	格闘技系	その他	アクア系
---------	------	--------------	-----	------	-----	------

## 《スタジオ》

### リラックスヨガ

足をほぐし、脚を使って脚から元気に！  
疲れのない身体になる為のヨガをしましょう☆

### 護身術

空手や合気道の動作を基に、すぐに使える  
簡単な防御&反撃の技を、音楽に乗って  
身につけながらシェイプもできるクラスです。

### バレエ&ジャズ

ジャズのコンビネーションはもちろん  
バレエの基礎もやりつつ、  
それを振り付けにいかしていくクラスです。

## 《アクア》

### アクアズンバ

ダンス系のプログラム『ズンバ』の  
アクアピクスバージョン。習志野店初登場。  
プールで楽しく踊りましょう。

### ヌードルパワー

ヌードルエクササイズとタバタトレーニングを  
コラボレーション。  
エキサイティングなクラスです。