

7月20日（月）祝日レッスン

	スタジオ	プール
10:00		
	10:30~11:30 ヨガ60 清水 千絵	
11:00	11:40~12:40 ZUMBA TSUKASA	
12:00		
	12:50~13:30 STEP 1 宮野 昭子	中村 知恵子
13:00		13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ
	13:45~14:45 ヨガ60 宮野 昭子	13:50~14:20 アクアビクス
14:00		
	15:00~16:00 トータルボディメイク 並木 みどり	
15:00		
	16:10~17:00 シェイプエアロ 梶原 ゆい	
16:00		
	17:10~17:55 ボディメイクムーブ 梶原 ゆい	
17:00		
	18:05~19:05 バレエダンス エクササイズ 富山 真希	
18:00		
19:00		
	19:30施設利用終了 20:00閉館	

★マークは祝日SPレッスンになります。

・トータルボディメイク
痛みの出ない身体作りとなります。
体幹強化でダイエット効果は抜群です！！
※シューズ必要となります。

・ボディメイクムーブ
自重の筋力トレーニングとシンプルな
有酸素運動で引き締まった体を目指す
シェイプアップクラスです。
動ける体、魅せる体をつくりましょう！！

エアロビクス系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
---------	------	------	-----	----------	------