

7月20日(月祝) スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00		■	■				■
10:00	9:45~10:45 ★デトックスダイエットヨガ 舞						
11:00	11:00~12:00 骨盤エクササイズ 有紀	■	■	■	■		
12:00	12:15~13:15 ステップ2 有紀	■	■				■
13:00	13:30~14:30 HIP HOP mamiko						
14:00	14:45~15:30 ZUMBA 山口(永)	■	■	■	■		
15:00	15:45~16:30 ポルドブラ 山口(永)	■	■	■	■		
16:00	キッズスクール	■	■				■
17:00							
18:00		■	■				■
19:00	19:00 閉館						

リラクゼーション・調整系
エアロビクス
ダンス系
その他
アクア系

★デトックスダイエットヨガ

体脂肪燃焼に効果的なねじりポーズ、太陽礼拝を中心としたクラスです。身体を引き締めたい方、汗をかいてストレス発散したい方にもおすすめです！

★ウォーキング&ジョギング

★アクアヌードル

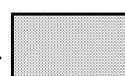
祝日の特別レッスンです！普段のレッスンにはないヌードル棒を使ったレッスンもありますので、是非この機会にご参加ください！2本連続でのご参加をお勧めいたします※



50mコース



25mコース



歩行優先コース