

# 11月3日(火・祝) スケジュール

|       | スタジオ                            | プール                                  |              |   |   |   |        |
|-------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------|---|---|---|--------|
|       |                                 | 1                                    | 2            | 3 | 4 | 5 | 6      |
| 9:00  |                                 | 50mコース                               |              |   |   |   |        |
| 10:00 | 10:00~10:40<br>ローインパクトエアロ<br>平井 |                                      |              |   |   |   |        |
| 11:00 | 10:50~11:20<br>アロマストレッチ<br>平井   | 50mコース                               |              |   |   |   |        |
| 12:00 | 11:30~12:15<br>ボディメイク<br>橋場     |                                      |              |   |   |   |        |
| 13:00 | 12:25~13:10<br>ZUMBA<br>熊田      | 12:15~13:00<br>★スペシャル<br>アクア45<br>三笠 | イベント<br>レッスン |   |   |   |        |
| 14:00 | 13:20~14:10<br>ヨガ50<br>古川       | 50mコース                               |              |   |   |   |        |
| 15:00 | 14:20~15:20<br>ヨガ60<br>古川       |                                      |              |   |   |   |        |
| 16:00 | 15:30~16:30<br>★ベリーダンス<br>鈴木    | 50mコース                               |              |   |   |   |        |
| 17:00 | 17:10                           |                                      |              |   |   |   |        |
| 18:00 | キッズスクール                         | 50mコース                               |              |   |   |   |        |
| 19:00 | 19:00                           |                                      |              |   |   |   |        |
| 19:00 | 19:15~19:55<br>ローインパクトエアロ<br>永友 | 19:25~19:55<br>エンジョイウォーキング<br>三笠     | 時間変更         |   |   |   | 50mコース |
| 20:00 | 20:05~20:35<br>ボディメイク<br>永友     | 20:00~20:15<br>お腹引き締め                | 50mコース       |   |   |   | 50mコース |
| 21:00 | 21:00 閉館                        | 利用時間 20:45                           |              |   |   |   |        |

- エアロピクス
- リラクゼーション・調整系
- 筋カトレーニング系
- ダンス系
- アクア系



## ★スペシャルアクア45

普段のアクアピクスに加え、道具を使った45分間のレッスンを行います！  
何を使うかは当日のお楽しみです！  
是非、ご参加ください♪

## ★ベリーダンス

日頃のストレスや疲れをベリーダンスで吹き飛ばしましょう！いつもより長い60分のレッスンです！みんなで楽しく元気に踊りましょう♪

- 50mコース
- 25mコース
- 歩行優先コース