

1月11日 (月・祝) 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		10:00~10:45 ホットピラティス45<定員28名> 玉城 一仁	10:00~10:45 アクアズンバ45<定員40名> 田沼 栄一
11:00	10:45~11:45 ジャズダンス <定員45名> 今井 沙那恵	11:00~12:00 ホットヨガ60 <定員28名> 三浦 順子	11:00~11:30 アクアミット<定員40名> 田沼 栄一
12:00	12:00~12:45 ピラティス<定員45名> 今井 沙那恵	12:10~12:40 ホットポールストレッチ30 工藤 和也<定員28名>	
13:00	13:00~14:00 ZUMBA <定員40名> 木戸 美沙		13:00~13:30 アクアビクス<定員40名> 橋場 幸恵
14:00		14:15~15:00 ホットピラティス45<定員28名> 木戸 美沙	 <p>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</p>
15:00	14:15~15:15 ラテンエアロ <定員45名> 白壁 しずえ		
16:00	15:30~16:15 骨盤エクササイズ <定員45名> 白壁 しずえ	15:15~16:00 ホット骨盤エクササイズ<定員28名> 並木 みどり	
17:00	16:40~17:40 avexダンスマスター 	16:40~17:40 チアダンス	
18:00	17:50~18:50 avexダンスマスター 	17:50~18:50 チアダンス	
19:00			
19:30	19:30 施設利用終了 20:30 閉館		

ヨガ	エアロビクス系	リラクゼーション系	ダンス系
ホット	アクア		