

28年1月4日（月） 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	9:30~10:30 健康体操 藤牧		9:30~10:30 練功十八法 榎本		9:50~10:20 ●アクアビクス 角館
10:00					
11:00	10:50~11:50 ボディメイク 角館	★スペシャル★ レッスン	10:50~11:20 はじめてエアロ 藤牧		
12:00			11:35~12:15 ローインパクトエアロ 藤牧		
13:00		★スペシャル★ レッスン			
14:00	13:30~14:30 ヴォイスヨーガ 結美子				
15:00			15:15~16:15 フリーダンス kikko!		
16:00					
17:00	キッズスクール		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
18:00					
19:00					
19:30閉館					

《スタジオ》

ボディメイク

ボールとウエイトを使用。
バーストレニングと
ファンクショナルトレーニングの
ミックス60分バージョン！

ヴォイスヨーガ

ヨガで身体をほぐし、声帯もストレッチします。
声のエネルギーを全身に巡らせ、子供の頃のように
楽しく歌いましょう。
ストレスを発散し、幸せオーラに！