

12月23日（水）祝日レッスン

	スタジオ	プール
10:00		
	10:30~11:30 ★エアロ&	
11:00	ストレッチ★ 藤井 亜希子	
	11:40~12:40 バレトン	
12:00	ERIKO	
	12:50~13:50 ★ボディメイク& コアエクササイズ	
13:00	村上 靖和	13:10~13:55 アクアビクス
	14:00~14:30 ★バランスボール	田沼 栄一
14:00	村上 靖和	
	14:40~15:10 ダンスストレッチ	
15:00	富山 真希	
	15:15~16:30 バレエダンスエクササイズ	
16:00	富山 真希	
	16:40~17:40 ★リラックスヨガ	
17:00	中村 美保	
	17:50~18:50 ★インターエアロ ~クリスマスver~	
18:00	鈴木 崇	
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。

- エアロ&ストレッチ
エアロの強度は初級レベルとなります。
汗をかき、身体を伸ばしリフレッシュ♪
- ボディメイク&コアエクササイズ
いつものボディメイクに加え、
コアエクササイズで更にお腹周りを♪
- バランスボール
バランスボールを使い、
身体能力やバランス能力を高めます♪
- インターエアロ~クリスマスVer~
クリスマスバージョンということで、
是非クリスマスカラーの衣装でご参加を
お待ちしております♪
- リラックスヨガ
ゆっくり伸ばすのがメインとなります。
身体を伸ばし、ほぐし、リラックス♪

格闘技系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
------	------	------	-----	----------	------