

5/6(月)			
	スタジオA	スタジオB	プール
9:00			
10:00	10:00~11:00 太極拳 増永		10:30~11:00 アクアミット 大久保
11:00	11:15~12:00 ストレッチ45 森	11:00~11:45 グループキック 大貫	
12:00	12:10~13:10 ジャズダンス 森	12:00~13:00 インターエアロ 篠塚	
13:00	13:20~14:00 ローインパクトエアロ 篠塚	13:15~14:15 ZUMBA 桜井	13:00~13:30 アクアダンス 大久保
14:00	14:10~14:50 STEP1 山本(久)		
15:00	※一般専用 無料体験会	15:05~15:55 シェイプエアロ 山本(久)	
16:00	16:05~17:05 ヨガ 山本(麻)	16:05~16:50 ピラティス 小窪	16:00~16:30 アクアミット 吉野
17:00		17:05~18:05 癒しのボール ストレッチ 染谷	★スペシャル レッスン★
18:00			
19:00	19:30閉館		

内容説明

4月29日(月)

24式&気功太極拳

広く行われている、健康効果の高い24式太極拳と呼吸や意識を使って気を巡らせる気功太極拳を行います。はじめての方でも行えますので、ぜひお気軽にご参加ください！

ダンスストレッチ

ダンスに使う筋肉を伸ばし、鍛えていくクラスです！音楽に合わせて、リラクゼーションとはまた違ったストレッチを楽しみましょう♪

振り付けSP

振り付けをマスターして頂く60分♪
覚えること、動くことで脳と身体をフル稼働させましょう！！
ラストは発表会のように楽しく仕上げましょう♪

5月3日(金)

ソラコン&ペルコン

半円状のストレッチポールを使って胸郭と骨盤のコンディショニングを行います！！初めての方でもお気軽にご参加ください♪

ローインパクト&ストレッチ

普段のエアロにストレッチが混じったスペシャルレッスンをお楽しみください！！

アクアヌードル

ヌードル(浮き棒)を使用して行うレッスンです！！
バランス向上・シェイプアップに効果的です！！更に浮力を使ってリラクゼーションも行えます♪

5月4日(土)

アシュタンガヨガ

インドのパタビジョイス師によってヨガの根本経典から体系化されたものです！太陽礼拝、スタンディング(中略)フィニッシュと、各ポーズから構成されたポーズからポーズへと途切れることなく流れるように動くヴィヤサスタイルで、正当で伝統的なヨガです♪

ボディメイク&ストレッチ

全身の筋肉トレーニングとストレッチと肩・股関節の調整を行うレッスンです！

5月5日(日)

体調改善ダイエットヨガ

骨盤の調整を行いデトックスマッサージでむくみを取り除いていきます！正しい位置に筋肉をつけて痩せやすい身体を作りましょう♪

5月6日(月)

癒しのボールストレッチ

小さいボールの圧力を利用し、関節の動きを向上させ、無駄なストレスから身体を開放させるストレッチです！初めての方でも安心してご参加頂けます♪

※一般専用無料体験会…体験の方専用レッスンとなります。

エアロビクス系

筋カトレーニング系

ダンス系

リラクゼーション・調整系

太極拳・気功系

アクア

格闘技系

その他