

26年2月11日 (火) 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			
10:00	10:00~10:50 STEP2 吉村	10:00~10:45 気功 増永	10:00~10:45 ★アクアダンス45 大久保
11:00	11:05~11:55 シェイプエアロ 矢野	10:55~11:55 ヨガ 鈴木	
12:00	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺	12:05~13:05 エンジョイフラ ラアケア藤木	12:45~13:15 アクアビクス 藤谷
13:00	13:20~14:20 アロマリラックス 渡辺	13:15~13:55 ローインパクトエアロ 矢野	
14:00	14:30~15:15 ZUMBA 吉野	14:10~15:10 やさしいバレエ 森	
15:00	15:30~16:15 ラテンダンス KUNI	15:25~16:15 パワーアップヨガ 山本	
16:00		16:30~17:30 ★太極『剣』 増永	
17:00	17:15~18:05 ヨガ 藤好		
18:00			
19:00			
19:30閉館			

エアロビクス系	ダンス系	リラクゼーション・調整系	太極拳・気功系	その他	アクア系
---------	------	--------------	---------	-----	------

★印のレッスンは祝日スペシャルレッスンとなります。

《スタジオ》
太極『剣』
棒を使って太極拳の動きを行います！
剣（棒）を持つことで、より体幹を鍛えバランス感覚を養います！初めての方でもご参加出来ますので是非一度ご体験下さい！
※棒はお貸しします。動きやすい服装と室内シューズでお越し下さい！

《アクア》
アクアダンス45
水の中でリズムに合わせて楽しく身体を動かします！
レッスンの後半には、動作を組み合わせダイナミックに踊っていきます！脂肪燃焼を目的としたクラスです！！