

1月13日（月）祝日レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:30~10:30 ヴォイス☆ヨーガ 結美子	★祝日特別 レッスン！ 昨年大好評でした、 ヴォイスヨーガが新年から 再登場です(●^o^●) 呼吸法、ポーズで心と体を 整えていきます☆☆ 音楽に合わせて発声し、			
10:00	10:40~11:40 カーディオ キックボクササイズ 高野 繭美				
11:00	11:50~12:35 ポールストレッチ45 真理子		★祝日特別 レッスン！ 前回好評でしたポールストレッチが 45分に拡大SPレッスンです(^v^)// この機会に是非、たっぷりと ポールストレッチをご堪能下さい♪		
12:00	12:50~13:20 グループパワー 八木 宏平				13:00~13:30 アクアビクス 伊藤 清美
13:00	13:35~14:50 骨盤エクササイズSP！ 香川 さおり	★祝日特別 レッスン！ ハッピーマンデーお馴染みの 香川先生の骨盤エクササイズが 75分に拡大のスペシャルレッスンです♪ 普段よりもじっくりと骨盤をほぐして 美しいラインを目指しましょう(^o^)/ ~2014年もキレイと健康を送ります~			13:40~14:10 パワーダンス 伊藤 清美
14:00	15:00~16:00 ZUMBA 伊藤 清美				14:30~14:50 流水タイム
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	20:00閉館				

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リラゲーション調整系	太極拳・気功系	その他	アクア
---------	------	-----------	------	------------	---------	-----	-----