

2月11日（火）祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
10:00	9:15~10:15 ★ジャズダンス MEGUMI		9:30~10:00 ウォーキング&ストレッチ 村上
11:00	10:25~11:25 ★ヴォイスヨーガ※1 結美子		
12:00	11:35~12:15 ★ローインパクトエアロ 伊藤		12:05~12:20 アイチ 菅野
	12:20~13:10 ★シェイプエアロ 伊藤		12:30~13:00 アクアビクス 菅野
13:00	13:20~14:05 ★ボクササイズ 小内		13:10~13:40 ジョイフロート 菅野
14:00	14:15~15:15 ★ピラティス60 高岡		
15:00	15:20~16:00 ★ボール&ピラティス 高岡		
16:00	16:10~17:10 ★ヨガ 西内		
17:00	17:20~18:20 ★ラテンエアロ※2 宮崎		17:00~17:30 アクアビクス 吉野
18:00			17:40~18:10 アクアミット 吉野
19:00			
20:00閉館			

※ 印のレッスンは祝日スペシャルレッスンとなります。

※1 体をほぐし、朝のさわやかなエネルギーと共に音と声の響きを楽しみましょう♪ HOTで爽やかな感覚が体とハート♡に広がります。

※2 ラテンダンスの要素をミックスしたエアロビクスのクラスになります。

★ の印は当日の予約となります。