

# 5月3日(土・祝日) ~ 5月6日(火・祝日) レッスンスケジュール

	3 (土)			4 (日)			5 (月) <b>ハッピーマンデー</b>			6 (火)		
	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア	第1スタジオ	第2スタジオ	アクア
9:00												
9:20~10:20	太極拳48式 増永 法義 <small>予約</small>	ピラティス60 香川 さおり		9:40~10:40 太極拳48式 山口 すみれ <small>予約</small>			9:30~10:30 ヴォイスヨーガ 結美子		①「ヴォイスヨーガ」 祝日特別レッスンで毎回 大好評のヴォイスヨーガ！ 音楽に合わせて発声し 呼吸法・ポーズで心身を 整えましょう(*^_^*)  ②「バレエエクササイズ」 バレエの姿勢と簡単な エクササイズを通して美しい 歩き方を身につけましょう！ バレエに興味あるけど不安… なんて方にもオススメです☆ 貴婦人のように美しく歩いて みませんか？♪	9:15~10:00 バレトン 菊地 恵理子	9:15~10:15 太極拳24式 榎本 史子 <small>予約</small>	9:20~9:50 やさしいアクア 田沼 栄一
10:00										10:25~11:25 陳式太極拳 吉野 天人 <small>予約</small>	10:25~11:15 シェイプエアロ 辻 美江	
10:30~11:15	ベーシックエアロ 酒井 澄恵 <small>予約</small>			10:50~11:35 ラテンダンス (初・中級) 鈴木 絵美子	10:50~11:35 太極拳24式 山口 すみれ <small>予約</small>	11:15~11:45 アクアピクス 三笠 智恵子	10:45~11:45 ピラティス 香川 さおり			11:35~12:20 ベーシックエアロ 鈴木 智子	11:40~12:10 ボールエクササイズ (スモールボール) アスレスタッフ	
11:00				11:50~12:50 ヨガ60 渡辺 可苗 <small>予約</small>	11:50~12:35 ベリーダンス 鈴木 絵美子	11:55~12:25 お腹引きしめアクア 三笠 智恵子				12:35~13:35 ヨガ60 細谷 香苗 <small>予約</small>		12:00~12:30 アクアピクス 伊藤 清美 <small>予約</small>
11:30~12:30	ヨガ60 酒井 澄恵 <small>予約</small>		11:50~12:20 アクアサーキット 川野 あゆみ <small>予約</small>									
12:00			12:30~13:00 アクアピクス 川野 あゆみ <small>予約</small>	13:05~13:35 はじめてエアロ 渡辺 可苗 <small>予約</small>					13:00~14:00 ベーシックエアロ 下山 真理奈	13:00~14:00 骨盤エクササイズ 香川 さおり		12:40~13:10 アクアミット 1.2m 伊藤 清美 <small>予約</small>
12:45~13:30	ZUMBA 伊藤 清美		13:15~13:45 ハイドロトーン 平沼 里江子 <small>予約</small>									13:20~13:50 アクアサーキット 田沼 栄一
13:00									14:15~14:45 アクアピクス 多賀 久江	14:50~15:10 ポールストレッチ アスレスタッフ		
13:40~14:30	パワーアップヨガ mamiko			14:35~15:20 ベーシックエアロ 山本 明子					15:00~15:30 アクアピクス 北田 靖枝 1.2m	15:30~16:15 シェイプエアロ 辻 美江		
14:00									15:30~16:20 シェイプエアロ 辻 美江	15:30~16:15 ベーシックエアロ 伊藤 純子		
14:40~15:10	骨盤エクササイズ mamiko			15:35~16:35 インターエアロ 山本 明子	15:45~16:45 JD 井上 牧恵	15:45~16:15 流水タイム			16:35~17:35 リンパマッサージ 辻 美江	16:30~17:30 スロージャズ KEN		16:00~16:30 アクアピクス 眞尾 美和子
15:00									17:50~18:50 ジャイロキネシス 芝田 美花	18:10~18:55 ストレッチ(アロマ) 伊藤 純子		16:40~17:10 アクアサーキット 眞尾 美和子
15:20~16:20	インターエアロ 飯塚 広美											
16:00												
16:30~17:20	STEP2 友香			17:00~17:50 パワーアップヨガ 山本 麻子								
17:00												
17:30~18:30	シアターダンス 芝田 美花			18:00~19:00 ボクササイズ 高橋 智哉								
18:00												
19:00												

**無料!!**

20:00閉館

- エアロピクス系
- 格闘技系
- 筋力トレーニング系
- ダンス系
- リラクス・リトリート調整系
- 太極拳・気功系
- その他
- 有料レッスン