

ユアースポーツクラブ船堀 5/3(土)~5/6(火)GWレッスン変更

	5/3(土)		5/4(日)		5/5(月)		5/6(火)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00								
10:00								
11:00	10:30~11:30 フラダンス ブアアロハ岩本		10:15~11:15 インターエアロ 増淵 勇		10:45~11:45 ZUMBA TSUKASA 11:55~12:40 ★ローインパクトエアロ 村上 靖和		10:45~11:35 ★STEP1.5 友吉 正美 11:45~12:45 インターエアロ 友吉 正美	10:45~11:00 プチウォーク 11:05~11:35 アクアピクス まみ
12:00	11:45~13:15 J D(初級) 富山 真希	11:45~12:15 ウォーキング&ストレッチ 角館 沙矢佳 12:25~12:55 アクアヌードル 角館 沙矢佳	11:25~12:15 ★STEP1.5 増淵 勇 12:25~13:25 ピラティス 佐藤 歌奈子		12:50~13:50 ★ボディメイク &ストレッチ 村上 靖和	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 中村 知恵子	12:55~13:40 ★ボディメイク 宮野 昭子	
13:00	13:30~14:30 バリーダンス 飯田 輝		14:00~14:50 ★ローインパクトエアロ50 里見 一成 15:00~16:15 ★里見オリジナルエアロ75 里見 一成		14:00~15:00 ヨガ60 森 由希子	13:50~14:20 アクアピクス 中村 知恵子	13:50~14:50 ヨガ60 宮野 昭子	
14:00	14:40~15:40 ピラティス 土橋 沙織				15:10~16:00 ★シェイプエアロ 竹内 礼子		15:00~16:00 ★バランスボール& ボードストレッチ 村上 靖和	
15:00	15:50~16:50 インターエアロ 恒松 裕子				16:10~16:55 バレトン 竹内 礼子		16:10~17:10 骨盤エクササイズ 村上 靖和	
16:00								
17:00	17:30~18:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和							
18:00								
19:00 20:00	19:30施設利用終了 20:00閉館		18:30施設利用終了 19:00閉館		19:30施設利用終了 20:00閉館			
	ダンス系	リラクゼーション系	エアロ系	調整系	パワー系	アクア		

★マークのレッスンは通常受け持っていないレッスン、またはSPレッスンになります！

- ・STEP1.5**
 STEP1と2の間の強度になります。昇降動作にも慣れよりSTEP動作を楽しみたい方向けのレッスンです！
- ・ローインパクトエアロ50**
 通常よりも10分拡大！楽しく動いてシェイプアップ！
- ・里見オリジナルエアロ75**
 大人気の里見IRIによる75分間エアロ！エアロ上級者の方は是非ご参加を！

- ・ボディメイク&ストレッチ**
 チューブや自体重にてトレーニング後、しっかりとストレッチをして身体をケアしていきます！
- ・バランスボール&ボードストレッチ**
 大人気の祝日プログラム！定員は15名となり、当日フロントにてお申込み下さい！