

7月21日（月）祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
			9:30~10:00 ミットdeウォーキング(1.1M) ※5 多賀
10:00	10:00~11:00 ★ルーシーダットン ※1 AKEMI	Special	10:10~10:40 アクアビクス(1.2M) 多賀
11:00	11:10~12:10 ★BM&エアロ ※2 AKEMI	Special	10:50~11:35 ジョイフロート45(2.0M) ※6 多賀
12:00	12:20~13:20 ★ダンスエアロ YUKA		
13:00	13:30~14:30 ★超リラックスヨガ ※3 鈴木	Special	
14:00	14:40~15:40 ★骨盤エクササイズ KUNI		
15:00	15:50~16:50 ★ベリーダンス ※4 KUNI	Special	
16:00	17:00~17:20 ★ポールストレッチ 藤巻		16:20~16:50 ★ハイドロトーン 無料(1.1M) 菅野
17:00	17:30~18:30 ★ピラティス 石谷		17:00~17:30 アクアビクス(1.2M) 菅野
18:00			17:45~18:30 ★ネックドゥードゥル(1.2M) ※7 田沼
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 一人で出来るタイ式マッサージや簡単なポーズで体の歪みを整えるレッスンになります。

※2 ダンベルやチューブを使った筋肉トレーニングとエアロビクスが一緒になったお得なレッスンです。盛り上がりましょう♪

※3 バスタオルをハーフポールの代用や補助的に使いながら、ゆったりした時間を過ごしましょう♪夏の暑い日に超リラックスヨガで心も体もリフレッシュ!!(バスタオルは、持参して頂くかレンタル用を無料でお貸しします)

※4 ヒップや腰回りの筋肉を使って踊る中東発祥のダンスです。ヒップスカートをお持ちの方は是非、お持ちください～♪

※5 いつものウォーキングにミットをプラス!!いつもとは一味違うウォーキングを是非、お楽しみ下さい～♪

※6 ジョイフロートが祝日限定で45分間!!多賀ワールドを存分にお楽しみ下さい～♪

※7 ユニークな形をしたビート板『ネックドゥードゥル』を使ったアクアビクスです!今、日本で体験できるクラブはユアースポーツだけかも!?

★ の印は当日の予約となります。