

# 9月15日（月）祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	10:00～10:45 ★機能改善体操 ※1 菅野	
11:00	10:55～11:40 ★ボールEX ※2 菅野	10:40～11:10 お腹引き締めアクア 立石
12:00	11:50～12:50 ★ルーシーダットン ※3 AKEMI	11:20～11:50 ウォーキング&ジョギング 立石
13:00	13:00～14:00 ★ラテンエアロ ※4 AKEMI	12:30～13:00 アクアビクス 菅野
14:00	14:10～14:50 ★STEP1 Ryu	13:10～13:55 ★アクアdeトレーニング※5 菅野
15:00	15:00～16:00 ★インターエアロ Ryu	
16:00	16:10～16:55 ★ボクササイズ 高橋	
17:00	17:15～18:15 キッズクラス 	
18:00	18:30～20:00 ティーンクラス 	
19:00		
20:00閉館		

※ 印のレッスンは振替日  
スペシャルレッスンと  
なります。

※1 肩こりや腰痛など身体のコリや  
疲労を取り除くためのほぐし体操  
とアンバランスな筋肉を整える  
体操です！

※2 大人気ボールEXが祝日特別  
バージョンで45分に  
なりました！！  
思いっきり楽しんでください～♪

※3 1人で出来るタイ式マッサージや  
簡単なポーズで身体の歪みを整え  
るレッスンになります（^^）

※4 ラテンの音楽に合わせてマンボや  
チャチャのステップを楽しむ  
クラスです♪

※5 歩いたり、走ったりしながら、  
有酸素運動と筋力アップを  
行います。  
ヌードルやビート板等を使い  
ながら楽しく全身トレーニング  
できます～♪

★ の印は当日の予約となります。

スパ&スポーツ ユアー北国分