

26年9月15日(月・祝)

レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00	9:45~10:15 ストレッチ 森		9:35~10:35 練功十八法 榎本		10:00~10:30 ウォーキング&ジョギング 塙
10:00	10:25~11:25 ジャズダンス 森		10:50~11:30 ローインパクトエアロ 辻		10:40~11:10 アクアビクス 塙
11:00	11:40~12:40 リンパマッサージ 辻	★スペシャル★ レッスン	11:45~12:30 ベーシックエアロ 藤牧		
12:00	12:55~13:45 シェイプエアロ 辻		12:45~13:30 健康体操 藤牧		13:30~14:00 アクアビクス 多賀
13:00	14:00~15:00 ヴォイス☆ヨーガ 結美子	★スペシャル★ レッスン			14:10~14:40 お腹引き締めアクア 多賀
14:00	15:15~16:15 骨盤EX KUNI				
15:00	16:30~17:30 ベリーダンス KUNI				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
19:30閉館					



エアロビクス系	ダンス系	リラクゼーション・調整系	太極拳	その他	アクア系
---------	------	--------------	-----	-----	------



リンパマッサージ

リンパの流れを良くするマッサージです！
ストレッチを行う事で、老廃物を除去し、
疲労回復していくクラスです♪
(セルフマッサージのクラスです。)

ヴォイス☆ヨーガ

前半は体をほぐし、後半は声帯もストレッチ！
腹式呼吸を基本に気持ちよく声を響かせましょう。
♪ふるさと♪赤とんぼ♪翼をください♪等で楽しく
発声します。