

9月23日（火）祝日レッスン変更

	スタジオ	プール
10:00		
11:00	10:45~11:45 ★お披露目レッスン ヨガ 古林 えり子	10:30~11:45 プチウォーク 10:50~11:20 アクアビクス まみ
12:00	11:55~12:55 インターエアロ 友吉 正美	
13:00	13:15~14:00 サーキットトレーニング 示村 正春	
14:00	14:15~15:15 ★お披露目レッスン ピラティス 高梨 ちえ	
15:00	15:25~16:25 ★お披露目レッスン HIPHOPジャズ 稲垣 江美	
16:00	16:40~17:25 ★お披露目レッスン ボルトブラ 山口 永真	
17:00	17:35~18:35 ★お披露目レッスン ベーシックエアロ 山口 永真	
18:00		
19:00		
19:30施設利用終了 20:00閉館		

★マークは祝日SPレッスンになります。

・HIPHOPジャズ
HIPHOPとジャズダンスをミックスさせたスタイリッシュなレッスンです。バックダンサーのように、カッコよく踊りましょう!!!

・ボルトブラ
ダンスの基本の動きを音楽に合わせて行い、からだの軸を強化し、姿勢、柔軟性を向上させるクラスです。

・ベーシックエアロ
痩せたい、汗をかきたいという方におすすめです。

エアロビクス系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
---------	------	------	-----	----------	------