２６年９月２３日（火・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			初めての方大歓迎！ 9:30～10:00 やさしいアクア 大久保
10:00	１０:００～１０:５０ STEP2 友香	9:45～10:45 気功 増永 ★スペシャル★レッスン	１０:１０～１０:４０ アクアビクス＆ヌードル 大久保
11:00	１１:０５～１１:５５ シェイプエアロ 矢野	１０:５５～１１:５５ アロマヨガ 舞 ★スペシャル★レッスン	
12:00	１２:１５～１３:００ 骨盤EX 渡辺	１２:０５～１３:０５ エンジョイフラ ラアケア藤木	１２:４５～１３:１５ アクアビクス 藤谷
13:00	１３:２０～１４:２０ アロマリラックス 渡辺	１３:１５～１３:５５ ローインパクトエアロ 矢野	
14:00	１４:３０～１５:１５ ZUMBA SHUU	１４:１０～１５:１０ やさしいバレエ 森	
15:00	１５:３０～１６:１５ ラテンダンス KUNI	１５:２５～１６:１５ パワーアップヨガ 山本	
16:00			
17:00	１７:１５～１８:０５ ヨガ 藤好		
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

<u>アロマヨガ</u>

アロマの香りを楽しみながらヨガを行う事で免疫力の向上と集中力を高める効果があります♪

<u>アクアビクス＆ヌードル</u>

水の中で音楽に合わせてリズミカルに身体を動かします。レッスンの後半では、ヌードルを使用し楽しみながら、筋力トレーニングをしたりバランス感覚を養います！