

10月13日(月祝)スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00							
	9 : 30 ~ 10 : 30 ヨガ60 中野						
10:00							
	10 : 45 ~ 11 : 45 骨盤エクササイズ KUNI						
11:00							
	12 : 00 ~ 13 : 15 ★ベリーダンス KUNI			12 : 15 ~ 12 : 45 アクアビクス 植村			
12:00							
	13:30 ~ 14 : 15 ★ベーシックエアロ 山口(永)						
13:00							
	14 : 30 ~ 15 : 20 ★ポルドブラ 山口(永)						
14:00							
		15 : 30 ~ 16 : 00 ウォーキング&ストレッチ 八木下					
15:00							
	キッズスクール						
16:00							
	17 : 30 ~ 18 : 30 ★太極拳&カンフー 山口						
17:00							
18:00							
19:00	19 : 00 閉館						

エアロビクス
ダンス系
太極拳
リラクゼーション・調整系
その他
アクア系

★ベリーダンス

KUNI先生オリジナルのサンバをミックスしたドラムソロの曲でベリーダンスを踊ります！75分間たっぷりお楽しみください！

★ベーシックエアロ

★ポルドブラ

10月より土曜日に入った山口永真先生のレッスンです！是非ご参加ください！

★太極拳&カンフー

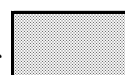
太極拳で全身の気のめぐりを良くし、カンフーで体幹強化を中心とした引き締まったボディを目指します！
男性はカンフーアクション映画のように、女性は美しくキレイなライン作りを楽しんでおこなっていきましょう！



50mコース



25mコース



歩行優先コース