

11月3日（月）特別レッスンスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00	9:30~9:45 ラジオ体操		
10:00	10:00~11:00 骨盤エクササイズ<定員40名> 白壁 しずえ	10:00~10:30 ホットストレッチ30<定員30名> スタッフ 10:50~11:20 ホットボールストレッチ30<定員30名> スタッフ 11:50~12:50 ホットピラティス<定員30名> 木戸 美沙	10:30~11:00 ミット&ウォーキング 清水 美香
11:00	11:15~11:45 はじめてエアロ<定員40名> 相沢 典代		定員40名
12:00	12:00~13:00 コンディショニング& フットセラピー<定員40名> 相沢 典代		
13:00	13:15~14:15 DANCE<定員40名> SINGO		定員50名 13:45~14:15 アクアビクス 田沼 栄一
14:00	14:30~15:15 ベーシックエアロ<定員40名> 畑川 有里子	14:15~15:15 太極拳<定員30名> 松本 章子	14:25~14:55 お腹引き締めアクア 田沼 栄一
15:00	15:30~16:15 STEP1<定員30名> 畑川 有里子		定員35名
16:00	16:40~17:40 avexダンスマスター avex a Dance Master	16:40~18:50 キッズチア	
17:00	17:50~18:50 avexダンスマスター avex a Dance Master	17:50~18:50 キッズチア	
18:00			
19:00			
19:45	19:30施設利用終了 20:00閉館		

イベントレッスン

★ コンディショニング&
フットセラピー
筋肉と骨配列を整え、
足裏にも着目し、身体を良い
状態に整えるクラスです。
*タオルをご用意ください！

ホットプログラムご参加の方へ

◎ 汗をかきますので下記持ち物を
必ずご持参ください。
◆バスタオル
◆フェイスタオル
◆水1ℓ以上



ダンス系	エアロビクス系	リラクゼーション	太極拳・気功系	アクア	ホット
------	---------	----------	---------	-----	-----

スパ&スポーツ ユアー戸田