

10月13日（月）祝日レッスン 訂正版

	スタジオ	プール
9:00		
9:30~10:30	★ラテンエアロ ※1 AKEMI	9:30~10:00 ミットdeウォーキング ※5 多賀
10:00		10:10~10:55 アクアビクス45 ※6 多賀
10:45~11:45	★バレエ ※2 篠田	11:05~11:35 ジョイフロート 多賀
11:00		
12:00	★エアロ&ストレッチ ※3 畑川	
13:00	★ピラティス MEGUMI	
14:00	★ジャズダンス MEGUMI	14:00~14:45 アクアビクス45 ※6 田沼
14:20~15:20		14:55~15:25 アクアヌードル 田沼
15:00	★STEP&BM ※4 石谷	
16:00		
17:00	17:15~18:15 キッズクラス 	
18:00	18:30~20:00 ティーンクラス 	
19:00	20:00閉館	

※ 印のレッスンは祝日スペシャルレッスンとなります。

スペシャル
レッスン

※1 ラテンの音楽に合わせてマンボやチャチャのステップを楽しむクラスになります！

スペシャル
レッスン

※2 バレエの基礎から振付までしなやかな身体作りの出来るクラスです♪

※3 初中級クラスのエアロビクスとストレッチが一緒になったお得なレッスンになります☆

※4 STEPとボディメイクが一緒になりました～♪有酸素運動と筋トレどっちもできちゃうお得なレッスンでみんなで汗かきましょう～(^ ^)

スペシャル
レッスン

※5 いつものウォーキングにミットをプラス！プラス！いつもとは一味違うウォーキングをお楽しみ下さい(^ ^)

※6 いつものアクアビクスが祝日特別バージョンで45分間！！脂肪燃焼効果も更にアップ☆☆☆

★ の印は当日の予約となります。