

26年11月3日（月・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					
10:00	9:45～10:25 ローインパクトエアロ AKEMI				10:00～10:30 やさしいアクア 田沼
11:00	10:40～11:40 ZUMBA AKEMI		10:40～11:40 ベリーダンス KUNI	★スペシャル★ レッスン	10:40～11:10 タバタアクア 田沼
12:00	11:55～12:40 骨盤EX KUNI		11:55～12:45 パワーアップヨガ 山本		
13:00	12:55～13:55 オリジナルSTEP Ryu		13:00～14:00 ヨガ 山本		
14:00	14:10～15:00 シェイプエアロ Ryu		14:15～15:15 ピラティス 篠田		
15:00	15:15～15:45 ストレッチ 高橋				
16:00	16:00～17:00 ボクササイズ 高橋				16:30～17:00 アクアダンス 大久保
17:00	17:15～18:15 ストリートJAZZ MAYO	★スペシャル★ レッスン			17:10～17:40 アクアヌードル 大久保
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
---------	------	--------------	-----	-----	------

タバタアクア

パワー全開の動作と緩やかな動作を交互に繰り返す
『タバタトレーニング』をアクアビクスにて行います！
とてもパワフルなクラスです！

