1月12日（月）祝日レッスン

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
9:30~10:30	SP 太極拳 扇 山口 すみれ 予約	祝日SPLレッスン① 「太極拳 扇」 ゆったりした動きと、速い動きの組合せで 身体を動かしながら扇を使用して行ないます！！ 扇に興味がある方も経験者の方も、 是非ご参加ください(^o^) ☆☆☆	SPアクアレッスン☆ 「シェイプアクア」 北田先生のシェイプアクアが 初登場です(^o^) どなたでも参加頂ける、 有酸素運動になります！！ シェイプアップしたい方に おススメです☆☆☆
10:00			
10:40~11:40	ヨガ 山本 麻子	10:40~11:40 太極拳24式 山口 すみれ 予約	
11:00			11:30~12:00 ウォーキング&ストレッチ 北田 靖枝
11:50~12:35	SP グループキック 八木 宏平	SPLレッスン② 「グループキック」 レギュラーレッスンにない、 八木トレーナーのグループキック！！ 祝日ならではのレッスンです(^o^) !	12:10~12:40 シェイプアクア 北田 靖枝
12:00			
12:45~13:45	マットサイエンス 高野 繭美	13:00~13:50 シェイプエアロ 伊藤 清美	
13:00			
14:00~15:00	SP エアロ&ストレッチ 高野 繭美	レッスン③ 「エアロ&ストレッチ」 初中級のエアロビクスとストレッチを 一緒に受ける事が出来る 新春お年玉レッスンとなります♪	14:30~15:00 アクアビクス 伊藤 清美
14:00			
15:10~16:10	SP ジャイロキネシス 芝田 美花	15:10~16:10 ベリーダンス 鈴木 絵美子	15:10~15:40 アクアZUMBA 伊藤 清美
15:00			
16:20~17:20	SP バレエエクササイズ 内藤 洋子	SPLレッスン④ 「ジャイロキネシス」 骨盤と背骨を中心に動かす整骨エクサ サイズ！2015年、身体を軽くしてスタートし ちゃいましょう☆☆☆ SPLレッスン⑤ 「バレエエクササイズ」 バレエの要素を入れながら、筋トレや エクササイズをしていきます(^o^) 姿勢改善やストレッチ効果も☆☆☆ 踊らないのでバレエ未経験者でも もちろんOKです！是非、ご参加下さい♪	
16:00			
17:00	17:30~18:00 グループパワー30 八木 宏平		
18:00	18:15~19:00 ボクササイズ 瀬川 元弘		
19:00			
20:00閉館			

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リラクス-ジョ 調整系	太極拳・気功系	その他	アクア