

12月27日（土）レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00	9:20~10:20 太極拳48式 増永 法義 <small>予約</small>		9:20~10:20 ピラティス60 峯岸 明美		
10:00					
11:00	10:30~11:15 ベーシックエアロ 山口 永真 <small>予約</small>				
12:00	11:30~12:20 ポルドブラ 山口 永真 <small>予約</small>				11:50~12:20 アクアミット 黒澤 葉子 <small>予約</small>
13:00	12:45~13:30 ZUMBA 伊藤 清美				12:30~13:00 アクアビクス 黒澤 葉子 <small>予約</small>
14:00	13:40~14:30 パワーアップヨガ mamiko				13:15~13:45 ハイドロトーン 平沼 里江子 <small>予約</small>
15:00	14:40~15:10 骨盤エクササイズ mamiko				
16:00	15:20~16:20 インターエアロ 飯塚 広美		15:20~16:20 ジャズ&バレエ 森 紫		
17:00	16:30~17:20 STEP 2 友香				
18:00	17:30~18:30 シアターダンス 芝田 美花				
19:00	20:00閉館				

『ポルドブラ』
 "立って行うピラティス"とも呼ばれるレッスンで、肩甲骨周りを動かす動作が多く、肩こり解消効果も!?
 姿勢改善・インナーマッスルの強化・ストレッチ効果・バランス感覚も高められるレッスンです♪

エアロビクス系	格闘技系	筋力トレーニング系	ダンス系	リハビリ・ヨガ調整系	太極拳・気功系	その他	アクア
---------	------	-----------	------	------------	---------	-----	-----