

12月23日（火）祝日レッスン変更

	スタジオ	プール
10:00		
11:00	10:20～11:50 ★イベント★ シアターダンス 富山 真希	10:30～11:45 プチウォーク 10:50～11:20 アクアビクス まみ
12:00	12:00～13:00 インターエアロ 友吉 正美	
13:00	13:10～14:10 ヨガ60 宮野 昭子	
14:00	14:20～15:20 ★イベント★ STEP&ボディメイク 宮野 昭子	
15:00		
16:00	15:35～16:35 ★イベント★ グローモーション(予約制) 村上 靖和	
17:00	16:55～17:40 ★イベント★ バランスボールエクササイズ &ストレッチ 村上 靖和	
18:00	17:50～18:35 ★イベント★ ボクササイズ 瀬川 元弘	
19:00		
19:30施設利用終了 20:00閉館		

★マークは祝日SPレッスンになります。

シアターダンス

ミュージカルや映画などの音楽に合わせて踊ります。身体を大きく動かして、魅せるダンスを楽しみましょう！

STEP&ボディメイク

初中級のレベルでSTEPを行い、ダンベルや自重トレーニングで脂肪燃焼して体を引き締めましょう！

グローモーション

クラフター(器具)を使い、寝たまま骨盤の動きを使い身体をほぐし、ストレッチしていくクラスです！



バランスボールエクササイズ&ストレッチ

バランスボールを使い、筋力やバランス能力を高めるエクササイズやストレッチを行うクラスです！

ボクササイズ

パンチの動作を中心とした格闘技の型を用いて全身のシェイプアップを目指します！

※グローモーションは

定員を12名とさせていただきます。

当日、フロントにて直接のお申込みとなります。

お電話でのお申込み・複数人数のご予約は

できませんので予めご了承下さい。

エアロビクス系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
---------	------	------	-----	----------	------