



1月3日 (土) 特別レッスンスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00	9:20~9:50 ボールストレッチ<定員35名> 武笠 祥大		
10:00	10:00~10:45 ベーシックエアロ<定員45名> Ryu	10:00~11:00 ホットピラティス60 <定員28名> 奥田 由里子	10:00~10:30 アクアピクス<定員50名> KOZUE
11:00	10:55~11:55 エアロサーキット <定員40名> 富沢 理恵	11:15~12:00 ホットヨガ45<定員28名> 奥田 由里子	
12:00	12:05~13:05 ピラティス60 <定員45名> 青木 薫	12:15~13:15 ホットヨガ60 <定員28名> 佐藤 ルル	11:40~12:10 アクアヌードル<定員40名> 小倉 理沙
13:00	13:25~14:15 シェイプエアロ<定員45名> 佐藤 ルル		12:20~12:50 アクアピクス<定員50名> 小倉 理沙
14:00	14:25~14:55 JAZZ Exercise<定員45名> 富山 真希	14:00~14:30 はじめてSTEP<定員30名> 青木 薫	
15:00	15:00~16:00 JAZZ DANCE <定員45名> 富山 真希		
16:00		16:00~16:30 ホットストレッチ30<定員28名> 時田 圭一	
17:00	17:00~18:00 ベリーダンス <定員45名> 飯田 輝	16:40~17:10 ホットボールストレッチ<定員28名> 武笠 祥大	
18:00			
19:00			
19:45	19:30施設利用終了 20:00閉館		

イベントレッスン

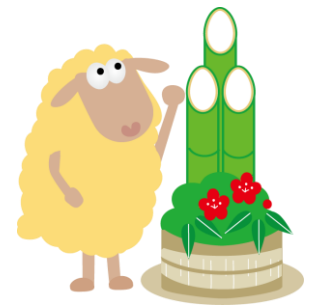
☆エアロサーキット

シンプルなエアロピクスの間にダンベルを使ったトレーニングを行うクラスです。

ホットプログラムご参加の方へ

◎汗をかきますので下記持ち物を必ずご持参ください。

- ◆バスタオル
- ◆フェイスタオル
- ◆水1ℓ以上



ダンス系

ヨガ

エアロピクス系

リラクゼーション系

筋力トレーニング系

ホット

アクア