



12月23日 (火・祝) 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	9:15~10:15 肩コリ改善ヨガ<定員50名> mina		9:50~10:20 ☆サンタと一緒に☆ やさしいアクアX'mas Ver. <定員50名> 神 香
10:00	10:25~11:25 はじめてエアロX'masバージョン <定員40名> 相沢 典代	10:00~10:50 ホットヨガ50<定員25名> 古林 えりこ	初めての方も安心して参加できる レッスンです。 X'mas songに合わせて楽しく水中 エクササイズ!
11:00	11:35~12:35 コンディショニング& フットセラピー<定員40名> 相沢 典代	11:05~12:05 ホットヨガ60<定員25名> 山内 るみ子	12:15~13:00 パワーダンスX'mas45 <定員40名> 多賀 久江
12:00	12:45~13:45 ジャズダンスX'masバージョン <定員45名> Emi	12:25~12:55 ホットストレッチ30<定員25名> mamiko	13:10~13:40 お腹引き締めアクア <定員30名> 多賀 久江
13:00	13:55~14:55 X'mas限定! お腹引き締めピラティス60 <定員45名>青木 薫	13:10~14:10 ホット骨盤エクササイズ60 <定員25名> mamiko	パワーダンスX'mas45 45分のスペシャルバージョン!! 歩行と筋力UPを併せたレッスン♪ 水中で楽しく全身を動かしましょう☆
14:00	15:05~15:50 X'masウォーキング& リラクゼーション<定員45名> 青木 薫	14:20~14:50 ホットストレッチ30<定員25名> 聡美	
15:00	16:00~17:00 グループパワー60<定員30名> 松澤賢士郎&工藤和也	15:00~16:00 ホットバランスコーディネーション60 <定員25名> 聡美	
16:00	17:10~18:10 ZUMBA X'masイベント<定員40名> 好村 和奈	16:40~17:40 キッズ空手	ホットレッスンご参加の方へ 汗をかきますので下記の持ち物を 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
17:00	18:20~19:20 究極のアロマリラックス ~ローズの香りにつつまれて~ <定員40名> kana		
18:00			
19:00	19:30施設利用終了 20:00閉館		

イベントレッスン

- ★ 肩コリ改善ヨガ**
 肩コリ改善を目的としアーサナを中心にご紹介いたします♪
 ◆アーサナとは?
 身体の「姿勢・体位」
 ヨガを行う時の姿勢のこと
- ★ はじめてエアロX'masバージョン**
 X'mas musicに合わせて簡単なエアロビクス運動を行います。
 いつもより運動時間が長くなりますが
 あっという間ですよ☆
- ★ コンディショニング&フットセラピー**
 筋肉と骨配列を整え、足裏にも着目し
 身体を良い状態に整えるクラスです。
 *手ぬぐいタオルをご用意ください!
- ★ ジャズダンスX'masバージョン**
 マライア・キャリーのX'mas Song
 『恋人たちのクリスマス』に合わせて
 皆さんで楽しく踊りましょう♪
- ★ X'masウォーキング&リラクゼーション**
 初めての方でも気軽に参加できる
 ウォーキングとリラクゼーションの
 コラボレッスンを、この機会にぜひ!!
- ★ X'mas限定! お腹引き締めピラティス60**
 レッスン前とレッスン後のお腹周りの
 違いを感じてみてください。
 いつもと違っていているかも…!?
- ★ グループパワー60**
 松澤&工藤のスペシャルコンビと一緒に
 熱く盛り上がっていきましょう!!
 合言葉は「Let's Move」!!
 是非ご参加ください!
- ★ ZUMBA**
 普段とは違う雰囲気なX'mas イベント
 限定で是非ご堪能あれ!!
- ★ 究極のアロマリラックス**
 心身ともにゆっくり整えていきます。
 運動に慣れているいないに関わらず
 癒されたい方、すっきりしたい方、
 是非ご参加ください!!

ヨガ	ダンス系	エアロビクス系	リラクゼーション系	筋カトレーニング系	ホット	アクア
----	------	---------	-----------	-----------	-----	-----