

1月12日（月）新春スペシャルレッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	9:30~10:30 ★機能改善体操 ※1 菅野 10:40~11:40 ★オリジナルSTEP Ryu	9:40~10:10 ミットdeウォーキング(1.1M) 多賀 10:20~10:50 アクアビクス(1.2M) 多賀 11:00~11:30 お腹引き締めアクア(1.2M) 多賀
11:00	11:50~12:50 ★Dance with me ※2 AKEMI	
12:00	13:05~14:05 ★バレエ ※3 篠田	
13:00	14:20~15:00 ★ヨガ40 篠田	
14:00	15:10~15:55 ★ボディメイク 石谷	
15:00	16:05~16:45 ★ローインパクトエアロ 石谷	
16:00	17:15~18:15 キッズクラス 	
17:00	18:30~20:00 ティーンクラス 	
18:00		
19:00		
20:00	20:00閉館	

※印のレッスンは祝日スペシャルレッスンとなります。

※1 肩こりや腰痛などのコリや疲労を取り除くためのほぐし体操とアンバランスな筋肉を整える体操を行うクラスです!(^^)

※2 「ビリーズ・ブートキャンプ」で一躍人気を集めたビリーブランクスの子であるビリーブランクスJrが考案したDanceプログラムです!! ラテンやアフリカン、ディスコなどの要素を取り入れたプログラムです!! 楽しみながら、脂肪燃焼対策の高いエンターテインメントレッスンです♪

※3 バレエの基礎から振付までしなやかな身体作りの出来るクラスです♪