



1月12日（月）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 ストレッチボール<定員35名> 武笠 祥大		
10:00		10:00~10:30 ホットストレッチ30<定員28名> 山内 るみ子	10:00~10:45 アクアピクス45 <定員50名> 田沼 栄一
11:00	10:40~11:40 ラテンエアロ <定員45名> 白壁 しずえ	10:45~11:30 ホットヨガ45 <定員28名> 山内 るみ子	10:55~11:25 タバタアクア <定員50名> 田沼 栄一
12:00	12:00~13:00 ジャズダンス <定員45名> 今井 沙那恵	12:00~13:00 ホット骨盤エクササイズ60 <定員28名> 白壁 しずえ	
13:00	13:15~14:15 HIP HOP~R&B~ <定員40名> SINGO	13:15~14:00 ホットヨガ60 <定員28名> 奥田 由里子	
14:00	14:25~15:25 ボディメイク <定員45名> 青木 薫	14:15~15:15 ホットピラティス60 <定員28名> 奥田 由里子	
15:00	15:35~16:35 ボクササイズ <定員40名> 小内 実央	16:40~17:40 avexダンスマスター	
17:00	17:00~18:00 お正月太り解消ヨガ <定員50名> 高畑 麻樹子	17:50~18:50 avexダンスマスター	
18:00	18:15~19:00 グループパワー45 <定員30名> 工藤 和也		
19:30	19:30施設利用終了 20:00閉館		

イベントレッスン

- ☆タバタアクア
パワー全開の動作と、ゆるやかなゆっくりめの動作を交互に繰り返すアクアレッスンです。
- ☆ジャズダンス
「みんなで楽しく踊ろう
Let it Go」
最近TVでもよく流れている「Let It Go」の曲で踊りましょう

- ☆HIP HOP~R&B~
ゆっくりテンポの曲でHIP HOPを踊ります。レギュラーとは一味違ったレッスンになるのでお楽しみに☆

- ☆ボディメイク
ダンベル・チューブを使い上肢を、後半は体幹を使い効果的に下肢を鍛えるクラスです。

- ☆お正月太り解消ヨガ
食べ過ぎ、飲み過ぎで重くなった身体をスッキリさせましょう！
ヨガに慣れている方も初心者さんも皆さんが楽しめるヨガです♪

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

スパ&スポーツ ユアー戸田