

1月12日(月祝) スケジュール

| | スタジオ | プール | | | | | |
|-------|----------------------------------|-----|---|--------------------------------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 ヨガ60 酒井 | | | 10:00~10:30 お腹引き締め 立石 | | | |
| 11:00 | | | | 10:40~11:10 ★アクアヌードル 立石 | | | |
| | 11:15~11:55 ローインパクトエアロ 酒井 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| | 12:15~13:15 ★機能改善体操 菅野 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| | 13:30~14:30 骨盤エクササイズ KUN I | | | 13:45~14:30 ★アクアビクス45 菅野 | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| | 14:40~15:40 ベリーダンス KUN I | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| | キッズスクール | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00 閉館 | | | | | | |

| |
|--------------|
| リラクゼーション・調整系 |
| エアロビクス |
| ダンス系 |
| その他 |
| アクア系 |

★アクアヌードル
ヌードル棒を使ってレッスンしていきます！
普段のアクアビクスとは違ったレッスンをお楽しみください♪

★機能改善体操
肩こりや腰痛、膝痛などの体の痛みや違和感を簡単な体操で解消、改善を目的にしています。
気軽にご参加ください
☺

★アクアビクス45
通常より15分拡大！
お正月の運動不足も今日のアクアビクスで解消！
思いっきりアクアビクスを楽しみましょう♪

 50mコース
  25mコース
  歩行優先コース