

# 2月11 (水) 祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00	9:40~10:10 ★ポールストレッチ30 鈴木		
10:00	10:20~11:00 ★STEP1 畑川		10:15~10:45 アクアミット 吉田
11:00	11:10~12:10 ★インターエアロ 畑川		10:55~11:25 お腹引締めアクア 多賀
12:00	12:20~12:50 ★ストレッチ SUGURU		11:35~12:05 アクアビクス 多賀
13:00	13:00~14:00 ★ストリートダンス60 SUGURU		12:15~12:45 フィンパワービクス 多賀
14:00	14:10~15:10 ★骨盤&ウォーキング 渡辺	スペシャル レッスン	14:00~14:30 やさしいアクア 立石
15:00	15:20~16:05 ★たっぷり ボールエクササイズ ※2 渡辺	スペシャル レッスン	14:45~15:15 ★ハイドロトーン 立石
16:00	16:15~17:15 キッズクラス avex a Dance Master		
17:00	17:20~18:20 ティーンクラス avex a Dance Master		
18:00			
20:00	20:00閉館		

※ 印のレッスンはスペシャル  
レッスンとなります。

※1 骨盤を中心に体を整え最後には颯爽と  
歩きます。「歩く」のメカニズムを  
感じてみましょう~♪

※2 ポール好き集合!いつもより多く  
動きますが初めての方も大丈夫(^ ^)

★印のレッスンは予約が必要となります。