

4月29日(水・祝) スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00	9:15~10:05 ヨガ50 山本	担当変更					
10:00	10:15~11:15 健美操 加奈子	9:50~10:20 ★アクアビクス 立石					
11:00	11:30~12:20 シェイプエアロ 飯塚	10:30~11:00 ★お腹引き締め 立石					
12:00	12:35~13:05 はじめてSTEP 林						
13:00	13:15~13:45 はじめてエアロ 林	12:30~13:00 アクアミット 植村					
14:00	13:55~14:40 ボクササイズ 林						
15:00	15:00~16:00 ベリーダンス 飯田	14:10~14:40 ウォーキング&ストレッチ 八木下					
16:00	16:15~17:00 ジャズダンス KEIJI						
17:00	17:10 キッズスクール						
18:00	18:00 ★バランスボール&ピラティス 市原						
19:00							
20:00							
21:00	21:00 閉館						

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

★アクアビクス

★お腹引き締め

祝日のスペシャルレッスンになります！
アクアビクスで有酸素運動を行い、お腹引き締めで脂肪燃焼していきましょう♪
是非、2本連続での参加をおススメします！！

★バランスボール

&ピラティス

バランスボールを使ってよりバランス力を上げ、インナーマッスルの調整&強化をしていきます！
是非ご参加ください！

	50mコース		25mコース		歩行優先コース
---	--------	---	--------	--	---------