

5/4(月)～5/6(水) GW祝日スケジュール

	5/4(月)		5/5(火)		5/6(水)		★の印は特別レッスンとなります。 ※1 歩く動作を中心に全身を動かす 有酸素運動した後、ストレッチ等で体をほぐして、最後呼吸等を行い リフレッシュとリラックス♪ シューズは不要となります。 ※2 空手・中国武術・テコンドーなどの 武道に体操やカポエイラの動きと ダンスの動き取り入れた、 東洋と西洋の融合した新しいジャンル！
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00							
10:00							
11:00	11:00～12:00 ZUMBA 山口 永真		10:45～11:45 ★ウォーキング& リラクゼーション※1 清水 薫		10:30～11:30 ★パワーヨガ 森 由希子		
12:00	12:20～13:20 グループパワー60 示村 正春		12:00～13:00 太極拳 大谷 なほみ		11:40～12:20 ローインパクトエアロ 井上 知子		
13:00		13:10～13:40 ウォーキング&ストレッチ 中村 知恵子			12:30～13:30 インターエアロ 井上 知子		
	13:35～14:15 ローインパクトエアロ 鈴木 高	13:50～14:20 アクアビクス 中村 知恵子	13:10～14:10 ピラティス 篠田 佳奈	13:45～14:15 アクアビクス 大久保 美希	13:40～14:40 ★HIPHOP mamiko	13:35～14:20 アクアビクス 田沼 栄一	
14:00			14:25～15:15 ポルトブラ 篠田 佳奈	14:20～14:50 アクアヌードル 大久保 美希			
15:00	14:30～15:30 インターエアロ 鈴木 高				14:50～15:20 ダンスストレッチ 富山 真希		
			15:30～16:30 ヨガ60 塚本 直子		15:25～16:40 バレエダンスエクササイズ 富山 真希		
16:00	15:40～16:40 ヨガ60 森 由希子				16:55～17:55 バレトン 伊藤 麻由		
17:00	16:50～17:35 バレトン 高岡 直世		16:45～17:45 ★マーシャルアーツ※2 塚本 直子				
	17:45～18:30 ポルトブラ 高岡 直世				18:05～18:50 ★バランスボール& ポールストレッチ 村上 靖和		
18:00			18:00～19:00 ★骨盤&ストレッチ mamiko				
19:00	19:30施設利用終了 20:00閉館						

GWも汗かいて
楽しみましょう♪



- エアロビクス系
- ダンス系
- 太極拳
- 筋力トレーニング系
- リラクゼーション
- 調整系
- 格闘技系
- アクア系