

# 27年4月29日（水・祝） レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00	9:30~10:30 笑いの呼吸・リラックスヨガ 古川	★スペシャル★ レッスン	9:20~10:05 太極拳24式 榎本	★スペシャル★ レッスン	
10:00			10:15~11:00 骨盤EX 永友		10:00~10:45 ●アクアビクス45 田沼
11:00	10:45~11:25 ローインパクトエアロ 鈴木		11:10~11:55 ピラティス 篠田		10:55~11:25 ●アクアサーキット 田沼
12:00	11:40~12:40 インターエアロ 永友		12:05~12:50 ポルドブラ 篠田		
13:00	12:55~13:25 骨盤EX 永友		13:00~13:50 ヨガ 篠田		12:30~13:00 ★アクアミット 三笠
14:00	13:40~14:40 太極拳初級 角守				13:10~13:40 ※お腹引き締め 三笠
15:00					
16:00	15:30~16:30 ZUMBA 赤崎	★スペシャル★ レッスン	15:45~16:30 ボクササイズ 角館		
17:00	16:45~18:00 ボディメイク&ストレッチ75 角館		16:45~17:35 シェイプエアロ 赤崎		
18:00			17:50~18:50 ヨガ 山本		
19:00					
19:30閉館					

## 【アクアレッスン予約表】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい

※…当日9:00よりフロントにて予約

●…当日9:00よりプールサイドにて  
予約ゴムを配布

★…レッスン開始30分前よりプール  
サイドにて予約ゴムを配布

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

### 《スタジオ》

#### 笑いの呼吸・リラックスヨガ

リラックスして、免疫力が高まる呼吸法や  
笑いヨガで、楽しく心と体を整えましょう！

#### ボディメイク&ストレッチ75

ボールを使用して、体幹を意識した  
骨格筋機能向上のトレーニングを行います！

### 《アクア》

#### アクアサーキット

ていこう君とダンベルを使用したクラスです！  
楽しく身体を動かして行きましょう！