



# 4月29日(水) 祝日レッスンスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
10:00	10:00~11:00 バレエ <定員40名> 田中 絵梨	10:00~11:00 ホットヨガ60 <定員28名> 山内 るみ子	10:00~10:30 ミットdeウォーキング <定員40名> 清水 美香
11:00	11:15~11:45 はじめてエアロ<定員50名> 青木 薫	11:20~11:50 ホットストレッチ<定員28名> 田中 絵梨	
12:00	12:00~13:00 ヨガ60 <定員50名> 青木 薫	12:05~12:50 ホットピラティス45 <定員28名> 玉城 一仁	12:10~12:55 アクアピクス&アイチ <定員40名> KOZUE
13:00	13:15~14:00 ベーシックエアロ <定員45名> 田丸 めぐみ	13:30~14:15 ホットヨガ45 <定員28名> 中村 美保	
14:00	14:10~14:40 はじめてSTEP<定員30名> 田丸 めぐみ		
15:00	14:50~15:50 エンジョイ・フラ <定員45名> アノラニ林	14:30~15:30 ホットピラティス60 <定員28名> 青木 薫	
16:00	16:00~17:00 ヨガ60 <定員50名> 高畑 麻樹子	16:30~17:30 インターエアロ <定員20名> 恒松 祐子	
17:00	17:10~18:10 ラテンエアロ <定員45名> 白壁 しずえ		
18:00	18:20~19:20 DANCE <定員40名> MAYO	空手教室	
19:00			
19:30	19:30施設利用終了 20:00閉館		

## イベントレッスン

★アクアピクス&アイチ  
レッスンの前半はアクアピクスで全身を動かし、後半は深い呼吸に合わせて流動的に大きな動きを行います。  
リフレッシュ&リラクゼーション♪

★DANCE  
ヒップホップとジャズのミックスクラスです!!  
当日限りの振り付けですので、初めての方でも大歓迎♪  
主役ダンサー気分でかっこよく踊り切りましょう♪♪

## ホットプログラムご参加の方へ

- ◎汗をかきますので下記持ち物を必ずご持参ください。
- ◆バスタオル
  - ◆フェイスタオル
  - ◆水1ℓ以上



ダンス系	ヨガ	エアロピクス系	リラクゼーション系	ホット	アクア
------	----	---------	-----------	-----	-----