

改訂版

5月6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	
11:00	11:15~12:00 ボディメイク ＜定員35名＞ 青木 薫	11:20~11:50 ホットストレッチ30 ＜定員28名＞ 田中 絵梨	11:00~11:45 アクアピクス&アイチ ＜定員40名＞ KOZUE
12:00	12:15~13:00 ローインパクトエアロ ＜定員50名＞ 青木 薫	12:30~13:15 ホットピラティス45 ＜定員28名＞ 木戸 美沙	
13:00		13:30~14:15 ホットヨガ45 ＜定員28名＞ 青木 薫	
14:00	13:40~14:40 ZUMBA ＜定員45名＞ 木戸 美沙		
15:00	14:45~15:45 エンジョイ・フラ ＜定員45名＞ アノラニ林	14:35~15:35 ホットピラティス60 ＜定員28名＞ 宮崎 玲子	15:00~15:30 アクアサーキット ＜定員35名＞ 橋場 幸恵
16:00	15:50~16:50 ヨガ60 ＜定員50名＞ 高畑 麻樹子		
17:00	16:55~17:55 ラテンエアロ ＜定員45名＞ 白壁 しずえ	17:30~18:15 ホットバランスコーディネーション45 ＜定員28名＞ 聡美	
18:00	18:00~19:30 太極拳スクール (有料) 中野 賢一	18:30~19:15 ホット骨盤エクササイズ45 ＜定員28名＞ 白壁 しずえ	
19:00			
19:30	19:30施設利用終了 20:00閉館		

イベントレッスン

- ★ボディメイク
前半はダンベル、チューブ等を使用した筋トレを、後半は下肢を中心に体幹を高めるトレーニングも行います。
- ★ローインパクトエアロ
いくつかのステップを組合せ簡単なコンビネーションを楽しみましょう。
股関節回りの筋肉をたくさん使うのでシェイプアップにも効果的！
- ★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♪
- ★ヨガ
5月病予防、自律神経の動きを整えるヨガです。
無理のないポーズで、心と身体のバランスを整えます。
首こり・肩こりに悩んでいる方にもオススメです♪

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

筋力トレーニング系

ホット

アクア

スパ&スポーツ ユアー戸田

5月6日(水) 祝日営業日

- ・施設利用終了時間 19:30
- ・閉館時間 20:00

9:00					10:00					11:00					12:00					13:00					14:00					15:00					16:00					17:00					18:00					19:00					
10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50											
					00~45										00~30										施設利用 終了時間 19:30 閉館時間 20:00					9																									
					イベント！ アクアボックス&アイチ (KOUZUE) 定員40名										アクアサーキット (橋場) 定員35名															8																									
																														7																									
																														6																									
																																			5																				
																				歩 行					4																														
																									3																														
																									2																														
																									1																														

ギャラリー

ジャグジー

★ お客様のご利用状況によってコース利用を変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。