




7月20日 (月) 特別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 ラテンエアロ <定員45名> 白壁 しずえ	10:00~10:30 ホットポールストレッチ30 <定員28名> 武笠 祥大	10:00~10:30 アクアミット <定員40名> 小倉 理沙
11:00	11:15~12:15 骨盤エクササイズ <定員45名> 白壁 しずえ	10:45~11:15 ホットストレッチ30 <定員28名> 武笠 祥大	10:40~11:10 アクアピクス <定員50名> 小倉 理沙
12:00	12:30~13:30 ZUMBA <定員40名> 木戸 美沙	11:30~12:30 ホットヨガ60 <定員28名> 佐藤 ルル	
13:00			
14:00	14:15~15:00 機能改善体操 <定員45名> 聡美 SP	14:15~15:00 ホットピラティス45 <定員28名> 木戸 美沙	
15:00	15:15~16:15 グループパワー60 <定員35名> 工藤 和也 SP	15:15~16:15 ホットバランスコーディネーション60 <定員28名> 聡美	
16:00			SP
17:00	16:40~17:40 avexダンスマスター 	17:00~17:45 ベーシックエアロ <定員20名> 田丸 めぐみ	16:45~17:30 AQUA MAGIC 45 ~海の日スペシャル~ <定員50名> KOZUE
18:00	17:50~18:50 avexダンスマスター 	18:00~18:30 はじめてSTEP <定員20名> 田丸 めぐみ	
19:00			
19:30	19:30施設利用終了 20:00閉館		

スペシャルレッスン

- ☆ 機能改善体操
ストレッチ、簡単な筋力トレーニング、楽々ゆったり体操を行います。
日常生活が楽しくなる、安定した身体を作りましょう！！
ご自身のペースでゆっくりと行うことができるので、初めての方でも参加できる内容です♪
- ☆ グループパワー
今回のグループパワーは、バックナンバーでの1時間で行います！！
夏の暑さに負けない身体を作りましょう↑↑↑
- ☆ AQUA MAGIC 45
~海の日スペシャル~
梅雨明けする頃。いつもよりも15分長いアクアピクスを一緒に楽しみませんか？
暑さを吹き飛ばすくらいパワフルに動ける45分です！

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



ヨガ エアロピクス系 リラクゼーション系 ダンス系 筋力トレーニング系

ホット アクア