

# 9/21(月)~9/23(水) 祝日スケジュール

	9/21(月)		9/22(火)		9/23(水)		★の印は特別レッスンとなります。  ※1 パワーアップヨガ 立位を中心に筋力、柔軟性を向上!!  ※2 STEP&ボディメイク 初中級のレベルでSTEPを行い、ダンベルや自重トレーニングで脂肪燃焼して身体を引き締めましょう。  ※2 ファンクショナルストレッチ 身体機能改善ストレッチを行い、「動かす」「止める」をの組み合わせで筋肉を活性化!怪我の予防、パフォーマンス向上!!  ※3 サーキットエアロ 中級エアロピクスと筋力トレーニングを繰り返して、楽しく脂肪燃焼、持久力向上を目指します!!  ※4 バランスボール&骨盤EX バランスボールを使い普段よりも簡単に種類豊富な骨盤エクササイズを行います♪  ※5 ボクササイズ 格闘技系の動きでストレス解消!!体力の向上、シェイプアップにも♪
	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	10:15~11:00 ヨガ45 清水 千絵		10:15~11:05 ヨガ50 篠田 佳奈		10:30~11:30 バレトン ERIKO		
11:00	11:10~11:55 ZUMBA TSUKASA		11:15~12:00 ピラティス 篠田 佳奈		11:40~12:10 はじめてエアロ 村上 靖和		
12:00	12:05~13:05 バレトン 竹内 礼子	13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 中村 知恵子	12:15~13:15 インターエアロ 友吉 正美		12:20~13:20 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
13:00	13:15~14:15 ☆パワーアップヨガ 森 由希子	13:50~14:20 アクアピクス 中村 知恵子	13:25~14:25 ヨガ60 宮野 昭子	13:30~14:00 ウォーキング&ストレッチ 大久保 美希	13:30~14:10 STEP1 宮野 昭子	13:30~14:00 ウォーキング&ストレッチ 大澤 愛美	
14:00	14:25~15:25 インターエアロ 鈴木 嵩		14:35~15:35 ☆STEP& ボディメイク 宮野 昭子	14:10~14:40 アクアピクス 大久保 美希	14:20~15:00 ローインパクトエアロ 宮野 昭子		
15:00	15:35~16:35 エンジョイフラ ラニカーラ工高梨		15:45~16:15 ファンクショナルストレッチ 梶原 ゆい		15:10~15:40 ダンスストレッチ 富山 真希		
16:00	16:45~17:25 ローインパクトエアロ 畑中 有里子		16:25~17:25 ☆サーキットエアロ 梶原 ゆい		15:45~17:00 バレエダンスエクササイズ 富山 真希		
17:00	17:35~18:25 STEP2 畑中 有里子		17:40~18:40 ☆バランスボール& 骨盤エクササイズ 村上 靖和		17:10~17:55 ベーシックエアロ 中道 亀治		
18:00					18:05~18:50 ☆ボクササイズ 中道 亀治		
19:00	19:30施設利用終了 20:00閉館						

エアロピクス系

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