



11月3日 (火・祝) 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	9:30~10:30 ヨガ60 ＜定員50名＞ mina	10:00~11:00 ホットヨガ60 ＜定員28名＞ 古林 えりこ	10:50~11:20 パワーダンス ＜定員40名＞ 多賀 久江
11:00	10:40~11:10 はじめてエアロ ＜定員55名＞相沢 典代	11:15~12:05 ホットバランス コーディネーション ＜定員28名＞ 聡美	11:30~12:00 お腹引き締めアクア ＜定員35名＞ 多賀 久江
12:00	11:20~12:05 フットコンディショニング ＜定員40名＞ 相沢 典代		
	12:15~13:00 STEP45 (初級) ＜定員30名＞ 相沢 典代	12:25~12:55 ホットストレッチ ＜定員28名＞ mamiko	
13:00	13:10~13:55 グループパワー45 ＜定員35名＞ 工藤 和也	13:10~14:10 ホット骨盤エクササイズ ＜定員28名＞ mamiko	
14:00	14:10~15:10 ピラティス ＜定員45名＞ 青木 薫		
15:00	15:20~16:20 ボディメンテナンス& リラクゼーション ＜定員45名＞ 青木 薫	14:40~15:40 ジャズダンス ＜定員20名＞ Emi	
16:00	16:30~17:30 ヨガ60 ＜定員50名＞ 中村 美保	16:40~17:25 ホットヨガ45 ＜定員28名＞ 田丸 めぐみ	16:45~17:30 アクアミット45 ＜定員40名＞ 田沼 栄一
18:00		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	
19:00			
19:30	19:30施設利用終了 20:00閉館		

ヨガ	エアロビクス系	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			