

# 10月12日（月）祝日レッスン

	スタジオ	プール
10:00		
11:00	10:30~11:30 ヨガ60 清水 千絵	
12:00	11:40~12:40 バレトン 竹内 礼子	
13:00	12:50~13:50 ZUMBA TSUKASA	中村 知恵子 13:10~13:40 ウォーキング&ストレッチ 13:50~14:20 アクアビクス
14:00	14:00~15:00 ヨガ60 森 由希子	
15:00	15:10~16:10 トータルボディメイク 並木 みどり	
16:00	16:20~17:20 骨盤エクササイズ 村上 靖和	
17:00	17:30~18:30 カーディオキックボクササイズ 高野 繭実	
18:00		
19:00		
19:30施設利用終了 20:00閉館		

★マークは祝日SPレッスンになります。

・トータルボディメイク  
痛みの出ない身体作りとなります。  
体幹強化でダイエット効果は抜群です！！  
※シューズ必要となります。

・カーディオキックボクササイズ  
有酸素運動とキックボクササイズや空手の格闘技の動きを取り入れたレッスンです！

格闘技系	ダンス系	パワー系	調整系	リラクゼーション	アクア系
------	------	------	-----	----------	------