２８年１月１１日（月・祝）
レッスンスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00		9：30～10：30 健康体操 山﨑	
10:00			10：00～10：30 ●アクアビクス 角舘
11:00	10：50～11：50 ボディメイク 角舘 ★スペシャル★レッスン		
12:00	12：00～13：00 グループキック 齊藤		
13:00	13：30～14：15 ZUMBA　STEP 伊藤 ★スペシャル★レッスン	13：00～14：00 ヨガ 山本	
14:00	14：30～15：30 インターエアロ 伊藤	14：15～15：15 骨盤EX 辻	
15:00	15：45～16：45 リンパマッサージ 辻 ★スペシャル★レッスン	キッズスクール	
16:00	16：55～17：40 ZUMBA 吉野		【アクアレッスン予約方法】 ●当日9：00よりプールサイドにて 予約ゴム配布
17:00	17：55～18：40 ボクササイズ（キック） 吉野		
18:00			
19:00			
	19：30閉館		

≪スタジオ≫

ボディメイク
ボールとウエイトを使用。
ベーストレーニングと
ファンクショナルトレーニングの
ミックス６０分バージョン！

ZUMBA　STEP
ZUMBAとSTEPのコラボレーション！
曲によってSTEP台を「横」や「縦」にして使用。
楽しく盛り上がりましょう♪
※STEP台は一台のみ使用。

リンパマッサージ
リンパの流れをよくするマッサージです。
ストレッチやセルフマッサージを行うことで、
老廃物を除去し、疲労回復していくクラスです。