

1月11日(月) 祝日レッスン 訂正

	スタジオ		プール
9:00			
10:00	9:45~10:45 ★ジャズダンス MEGUMI		9:40~10:10 ウォーキング&ジョギング 多賀
	10:55~11:55		10:20~10:50 アクアピクス 多賀
11:00	★ヨガ 鈴木		11:00~11:30 お腹引き締めアクア 多賀
12:00	12:05~12:55 ★ポールストレッチ50 ※1 鈴木		
13:00	13:05~13:50 ★グループキック45 松澤		
14:00	14:00~15:00 ★ピラティス 篠田		14:30~15:00 アクアズンバ ※3 田沼
	15:15~16:15 ★バレエ ※2 篠田		15:15~16:00 アクアミット 田沼
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
	20:00閉館		

※ 印のレッスンはスペシャル
レッスンとなります。

※1 ポールストレッチロングバージョン!
ストレッチの他にもコアトレーニングを
行います! たっぴりとお楽しみ下さい!

※2 バレエの基礎から振付までしなやかな
身体作りの出来るクラスです♪

※3 ズンバのアクアバージョンです!
ズンバの楽しさをプールの中でも、
味わいましょう!

★印は予約が必要となります。