

# 2月11日 (祝・木) 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                  | 10:00~10:45<br>リンパストレッチ<定員50名><br>マリー           | 10:00~10:30<br>ホットストレッチ30<定員28名><br>並木 みどり      |  |
| 11:00                  | 10:55~11:40<br>Viva Latino<定員45名><br>マリー        | 10:40~11:25<br>ホット骨盤エクササイズ45<定員28名><br>並木 みどり   |  |
| 12:00                  | 11:50~12:50<br>ZUMBA<br><定員40名><br>木戸 美沙        |   |  |
| 13:00                  |   | 12:30~13:30<br>ホットヨガ60<br><定員28名><br>三浦 順子      | 12:40~13:10<br>ウォーキング&ストレッチ<定員35名><br>中村 知恵子 |
| 14:00                  | 13:55~14:55<br>太極拳<br><定員30名><br>山口 啓子          | 13:45~14:30<br>ホット健康タオル体操45<br><定員28名><br>三浦 順子 | 13:20~13:50<br>アクアピクス<定員50名><br>中村 知恵子       |
| 15:00                  | 15:05~16:05<br>ベリーダンス(パール)<br><定員45名><br>飯田 輝   | 14:55~15:40<br>ホットアップホットヨガ45<定員28名><br>奥田 由里子   |  |
| 16:00                  | 16:20~17:20<br>ホットアップピラティス<br><定員45名><br>今井 沙那恵 | 16:00~16:30<br>ホットストレッチ30<定員28名><br>伊藤 義頭       |  |
| 17:00                  |   | 16:40~17:25<br>ホットヨガ45<定員28名><br>伊藤 義頭          |  |
| 18:00                  | 17:30~18:15<br>Jazz Dance(初級)<定員45名><br>栗田 真希   |   |  |
| 19:00                  | 18:20~19:20<br>Jazz Dance(中級)<定員45名><br>栗田 真希   |   |  |
| 19:30施設利用終了<br>20:00閉館 |   |   |  |



ベリーダンス(パール)  
ふんわりとした布を使った女性  
らしく華やかな踊りです!!  
普段使えない小道具を使った振付  
を楽しんで下さい!!



ホット健康タオル体操  
好評につきだいたい3弾!!!  
タオルを使って肩甲骨まわりを  
ほぐしていきます!!!



ホットアップホットヨガ45  
年とともに衰えやすい臀筋群  
(おしり)を強化出来るポーズ  
を積極的に取り入れていきます  
ホットアップを目指しましょう!



ホットアップピラティス  
お尻の形を整えるポーズや  
ホットアップをメインにした  
クラスです!!!  
ぜひ参加してください!!

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



|    |         |           |      |           |     |
|----|---------|-----------|------|-----------|-----|
| ヨガ | エアロピクス系 | リラクゼーション系 | ダンス系 | 筋力トレーニング系 | 太極拳 |
|----|---------|-----------|------|-----------|-----|

|     |     |
|-----|-----|
| ホット | アクア |
|-----|-----|