

28年2月11日 (木)

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	9:15~9:35 ポールストレッチ				
10:00	9:50~10:50 ピラティス 皆川		9:50~10:35 健康体操 山崎 10:45~11:30 ZUMBA 赤崎		9:45~10:15 ●やさしいアクア 三笠
11:00	11:00~12:00 ヨガ 山本		11:40~12:10 リズムウォーミングアップ30 SUGURU	★スペシャル★ レッスン	
12:00	12:15~13:00 ベーシックエアロ 赤崎		12:20~13:05 ストリートダンス ベーシック45 SUGURU	★スペシャル★ レッスン	
13:00	13:20~14:20 太極拳24式 増永				12:45~13:15 ★アクアビクス 塙
14:00	14:30~15:30 エンジョイフラ プアラレア酒井		14:05~15:05 ヨガ 篠田		13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 塙
15:00	15:40~16:40 ベリーダンス 鈴木		15:15~16:00 ピラティス 篠田		
16:00	17:00~17:45 グループキック 齊藤				
17:00			キッズ		
18:00					
19:00					
19:30閉館					

【アクアレッスン予約表】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい

●…当日9:00よりプールサイドにて
予約ゴムを配布

★…レッスン開始30分前よりプール
サイドにて予約ゴムを配布

《スタジオ》

リズムウォーミングアップ30

振り付けは行わず、音楽に合わせて動いていき、ストレッチや脳トレを行うクラスです！

ストリートダンスベーシック45

振り付けをメインとしたクラス！ラストは音楽に合わせてカッコよく踊ってみましょう！