



# 2月11日 (祝・木) 祝日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	9:20~10:20 太極拳 〈定員40名〉 中野 賢一		
10:00	10:30~11:15 グループパワー45 〈定員35名〉 工藤 和也	10:00~11:00 ホットヨガ60 〈定員28名〉 三好 裕	10:00~10:45 アクアズンバ45 〈定員40名〉 田沼 栄一
11:00	11:30~12:15 ベーシックエアロ 〈定員40名〉 野村 京子	11:15~11:45 ホットストレッチ〈定員28名〉 小高 由里子	11:00~11:30 アクアミット30〈定員40名〉 田沼 栄一
12:00	12:25~13:05 STEP1 〈定員30名〉 野村 京子	12:00~13:00 ホットヨガ60 〈定員28名〉 小高 由里子	12:30~13:00 アクアピクス〈定員50名〉 小倉 理沙
13:00	13:15~14:15 インターエアロ 〈定員40名〉 酒木 さくら	13:45~14:30 ホットバランスコーディネーション45 〈定員28名〉 聡美	
14:00	14:25~15:25 ZUMBA 〈定員40名〉 木戸 美沙	14:45~15:30 ホット機能改善体操45 〈定員28名〉 聡美	
15:00			
16:00	15:35~16:35 トータルボディメンテナンス 〈定員45名〉 並木 みどり	15:50~16:35 ホットピラティス45 〈定員28名〉 木戸 美沙	
17:00	16:45~17:30 Jazz Exercise II 〈定員45名〉 富山 真希	16:55~17:25 ホットストレッチ30〈定員28名〉 白壁 しずえ	
18:00	17:35~18:35 Jazz Dance (中級) 〈定員45名〉 富山 真希	17:40~18:25 ホット骨盤エクササイズ45 〈定員28名〉 白壁 しずえ	 <p>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1リットル以上</p>
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

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
-----	-----	-----

スパ&スポーツ ユアー蔵