

3月21日(月・祝) スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00							
10:00	10:00~11:00 ★ボールでらくらく体操 菅野 イベント レッスン						
11:00	11:15~12:00 ZUMBA 山口(永)			11:30~12:00 ★肩・腰・膝らく 水中体操 菅野 イベント レッスン			
12:00	12:15~13:05 ポルドブラ 山口(永)			12:10~12:40 アクアビクス 菅野			
13:00	13:20~14:20 アロマヨガ 舞						
14:00	14:35~15:20 グループパワー 八木下						
15:00	15:35~16:20 ★ディスクエクササイズ 瀬川 イベント レッスン						
16:00	17:10 キッズスクール						
17:00	18:10						
18:00							
19:00	19:00 閉館						

リラクゼーション・調整系
エアロビクス
ダンス系
その他
筋カトレーニング系

 **イベントレッスン**

★ボールでらくらく体操
肩こりや腰痛、膝痛でなんとなく動きづらさを感じている方におススメです!!!
小ボールを使った簡単な体操です♪

★肩・腰・膝らく水中体操
ほぐして…のばして…
水の中でラクに動いてカラダをラクにしていきます!
是非ご参加ください♪

★ディスクエクササイズ
昔懐かしいディスクの曲に乗って楽しく動く有酸素エクササイズです!
ダンスの経験が無くても、お気軽にご参加いただけます♪

 50mコース  25mコース  歩行優先コース