

3月21日(月) 祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
10:00			
11:00	10:30~11:00 ダンサーストレッチ30 ※1 栗田		10:30~11:00 アクアビクス 神
12:00	11:10~12:10 ★ジャズダンス 栗田		
13:00	12:30~13:15 ★グループパワー45 松澤		
14:00	13:30~14:15 ★ピラティス 篠田		14:00~14:30 アクアミット 黒澤
15:00	14:30~15:30 ★バレエ 篠田		14:40~15:10 アクアビクス 黒澤
16:00	15:45~16:45 ★インターエアロ 中道		
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 普段ジャズダンスのクラスで行っている
ストレッチを長めに細かく行います！
背骨や骨盤周りの体幹を意識し、身体の
可動域も広げていきます！
ストレッチクラスですので普段ダンス
のクラスに参加されてない方も是非、
ご参加ください！！

★印は予約が必要となります。