

28年3月21日(月)

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					
10:00	10:00~11:00 インターエアロ 辻		10:00~11:00 ヨガ 山本	★スペシャル★ レッスン	10:00~10:30 ★ウォーキング&ジョギング 多賀
11:00	11:20~12:20 リンパマッサージ 辻	★スペシャル★ レッスン	11:20~12:10 ZUMBA 青木		10:40~11:10 ●アクアサーキット 多賀
12:00					
13:00	12:45~13:30 グループファイト 齊藤				
14:00					
15:00	14:40~15:40 ヨガ 渡辺		14:30~15:30 太極拳48式 角守		
16:00	15:55~16:40 骨盤EX 渡辺				
17:00	17:15~18:00 ベーシックエアロ 藤牧		キッズ		
18:00	18:10~18:55 健康体操 藤牧				
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》

リンパマッサージ

リンパの流れをよくするマッサージです。ストレッチやセルフマッサージを行う事で老廃物を除去し、疲労回復していくクラスです。

アクアサーキット

水の抵抗を生かした、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、持久力アップを目指すクラスです。