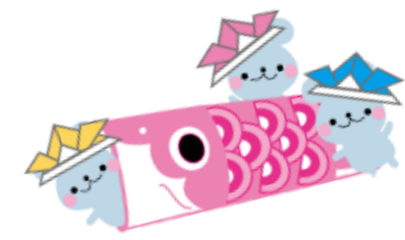


5/3(火)～5(木) GW祝日スケジュール

	5/3(火)		5/4(水)		5/5(木)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00						
10:00	9:45～10:15 ★ダンサーストレッチ ※1 栗田	9:30～10:00 アクアピクス 渡邊(綾)	10:20～11:00 ★STEP1 畑川	10:15～10:45 アクアミット 吉田	10:05～10:55 ★シェイプエアロ 鈴木(崇)	9:30～10:00 ウォーキング&ジョギング 塙
11:00	10:25～11:25 ★ジャズダンス 栗田	10:10～10:40 アクアミット 渡邊(綾)	11:10～12:10 ★インターエアロ 畑川	10:55～11:25 お腹引締めアクア 多賀	11:05～12:05 ★エンジョイフラ 酒井	10:10～10:40 アクアピクス 塙
12:00	11:35～12:15 ★ローインパクトエアロ 伊藤		12:20～12:50 ★ストレッチ 会沢	11:35～12:05 アクアピクス 多賀	12:15～12:45 ★はじめてエアロ 石谷	10:50～11:20 ジョイフロート 多賀
13:00	12:20～13:10 ★シェイプエアロ 伊藤		13:00～14:00 ★ストリートダンス60 会沢	12:15～12:45 フィンパワーピクス 多賀	12:55～13:40 ★ボディメイク 石谷	11:30～12:00 パワーダンス 多賀
14:00	13:40～14:40 ★アロマヨガ ※2 西内		14:10～15:10 ★骨盤エクササイズ 渡邊(かなえ)		13:50～14:50 ★パワーアップヨガ ※4 舞	14:05～14:35 アクアピクス 黒澤
15:00	14:50～15:50 ★ZUMBA 芦川	15:00～15:30 アクアピクス 小倉	15:20～15:50 ★ボールエクササイズ 渡邊(かなえ)		15:00～16:00 ★ピラティス 香川	14:45～15:15 アクアミット 黒澤
16:00	16:00～16:45 ★ボディメイク 橋場	15:40～16:10 アクアミット 小倉	16:00～16:40 ★ローインパクトエアロ 鈴木(崇)		16:10～17:10 ★骨盤エクササイズ 香川	
17:00	16:55～17:40 ★キックボックスF 橋場		16:55～17:55 ★オリジナルエアロ ※3 鈴木(崇)			
18:00						
19:00	20:00閉館					

- *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！背骨周りの体幹を意識し、身体の可動域も広げていきます！！
- *2 アロマの香りと共に身体のバランスを整えましょう！！
- *3 インストラクターおまかせレッスンです！！いっぱい汗をかいていきましょう！！
- *4 全身をダイナミックに使いヨガを行います！！身体を引き締め、脂肪燃焼効果を高めます！！



★の印は当日の予約になります。

エアロピクス系	リラクゼーション・調整系	筋力トレーニング系	ダンス系	格闘技系	その他	太極拳
---------	--------------	-----------	------	------	-----	-----