



8/11 (木・祝) 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			
			9:45~10:00 ウォーキング&ストレッチ<定員50名> 神香
10:00	10:15~11:15 太極拳 <定員40名> 中野 賢一	10:00~11:00 ホットヨガ60 <定員30名> 三好 裕	10:10~10:40 アクアミット <定員40名> 神香
11:00		11:15~11:45 ホットストレッチ30<定員30名> 小高 由里子	
	11:30~12:15 ベーシックエアロ <定員45名> 野村 京子	12:00~13:00 ホットヨガ60 <定員30名> 小高 由里子	
12:00	12:25~13:05 STEP1 <定員30名> 野村 京子		12:35~13:05 お腹引締めアクア <定員35名> 橋場 幸恵
13:00	13:15~14:15 インターエアロ <定員40名> 酒木 さくら	14:00~15:00 ホット骨盤エクササイズ60 <定員30名> 並木 みどり	13:15~13:45 アクアビクス <定員50名> 橋場 幸恵
14:00	14:25~15:25 ZUMBA <定員40名> 木戸 美沙		
15:00	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	15:55~16:45 ホットピラティス50 <定員30名> 木戸 美沙	
16:00			
17:00	17:00~17:45 Jazz Exercise II <定員45名> 富山 真希	17:05~17:35 ホットストレッチ30<定員30名> 白壁 しずえ	
18:00	17:50~18:50 Jazz Dance (中級) <定員45名> 富山 真希	17:55~18:40 ホット骨盤エクササイズ45 <定員30名> 白壁 しずえ	<p>ホットプログラムご参加の方へ</p> <p>汗をかきますので下記の持ち物を必ずご持参ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆バスタオル ◆フェイスタオル ◆水1ℓ以上 
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

ヨガ	エアロビクス系	リラクゼーション系	ダンス系	太極拳・気功系
----	---------	-----------	------	---------

ホット	アクア
-----	-----