

28年8月11日(木・祝)

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	9:15~9:35 ポールストレッチ				
			9:45~10:35 ポルドブラ 皆川		9:45~10:15 ●やさしいアクア 三笠
10:00	9:50~10:50 ピラティス 藤井				
11:00	11:00~12:00 ヨガ 結美子		11:00~11:45 ZUMBA 赤崎		
12:00	12:15~13:00 ベーシックエアロ 赤崎		11:55~12:55 太極拳48式 原田		12:30~13:00 ★アクアピクス 塙
13:00	13:10~14:10 太極拳24式 原田		13:05~13:55 健康体操 山崎		13:10~13:40 ウォーキング&ジョギング 塙
14:00			14:05~15:05 アロマヨガ 篠田	★スペシャル★ レッスン	
15:00	14:30~15:30 エンジョイフラ プアラレア酒井		15:15~16:00 ピラティス 篠田		
16:00	15:40~16:40 ベリーダンス 鈴木(絵)				
17:00	17:00~17:40 ローインパクトエアロ 藤牧		17:30~18:30 キッズ		
18:00	17:55~18:35 STEP1 藤牧				【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
19:00					

19:30閉館

《スタジオ》

アロマヨガ

アロマの香りを楽しみながら、ヨガを行うことで、免疫力の向上と集中力を高める効果があります。