

28年9月19日(月・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					
10:00	10:00~10:45 気功 角守		10:30~11:30		10:30~11:00 ●アクアビクス 多賀
11:00	10:55~11:55 太極拳48式 角守		キッズ		11:10~11:40 ●お腹引き締めアクア 多賀
12:00					
13:00	12:15~13:05 STEP2 野村				
14:00	13:25~14:10 ベーシックエアロ 野村				
15:00	15:00~15:30 ダンサーストレッチ 栗田	★スペシャル★ レッスン	14:30~15:30 ヨガ 山本		
16:00	15:40~16:40 ジャズダンス 栗田	★スペシャル★ レッスン	15:45~		
17:00	17:00~17:45 健康体操 藤牧		キッズ		
18:00	18:00~18:40 STEP1 藤牧				
19:00					

19:30閉館

【スタジオ】

●ダンサーストレッチ

普段ダンスクラスで行うストレッチを30分かけて丁寧にゆっくり行います。ヨガや体幹を意識したストレッチで体の可動域を広げていきます。

●ジャズダンス

アップテンポなJAZZの曲を使って、ノリよくカッコよく、時にセクシーに！
本日だけの振り付け！
是非男女問わずご参加ください！

【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