

28年9月22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				
			9:45~10:45 バレトン 竹内（礼）		9:45~10:15 ●やさしいアクア 三笠
10:00	9:50~10:50 太極拳48式 原田				
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				12:30~13:00 ★アクアピクス 塙
13:00			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					
15:00	14:30~15:30 エンジョイフラ プアラレア酒井				
16:00	16:00~17:00 リンパマッサージ 辻	★スペシャル★ レッスン			
17:00	17:15~18:15 インターエアロ 辻		17:30~18:30 キッズ		【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
18:00					
19:00					

19:30閉館

《スタジオ》

リンパマッサージ

リンパの流れを良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ことで、老廃物を除去し、疲労回復していくクラスです。