

10月10日(月・祝) スケジュール

| | スタジオ | プール | | | | | |
|-------|---|---------|--------|-----------------------------|-------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9:00 | | 50mコース | 50mコース | | | | |
| 10:00 | 10:15~11:15 ヨガ60 山本 | | | | | | |
| 11:00 | 11:30~12:30 ZUMBA 熊田 | | | | | | |
| 12:00 | 12:45~13:30 ★キックボックス 橋場 | | | | | | |
| 13:00 | 13:45~14:30 ベーシックエアロ 山口(永) | | | 13:50~14:20 パワーダンス 橋場 | | | |
| 14:00 | 14:45~15:35 ポルドブラ 山口(永) | | | 14:45 | | | |
| 15:00 | 15:50~16:50 ★ボディメンテナンスストレッチ 山口(永) | | | | 15:30 | | |
| 16:00 | 17:10 キッズスクール | キッズスクール | | | | | |
| 17:00 | 18:10 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00 閉館 | | | | | | |

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



★キックボックス

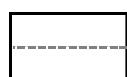
パンチとキックの動作を中心とした格闘技系の全身運動のエクササイズです！日頃のストレス解消にももってこいのレッスンです！是非ご参加ください！

★ボディメンテナンスストレッチ

ヨガ、整体、気功法、コアトレーニング等をベースにし身体機能向上の為にエクササイズです！簡単に言えば、セルフメンテナンスです♪



50mコース



25mコース



歩行優先コース