

29年10月9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 | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 練功十八法 榎本 | 10:30~11:20 バレエの為の フロアストレッチ 富山 *スペシャル* レッスン | 10:30~12:30 スクール |
| 12:00 | 12:00~13:00 ヨガ 山本 | 11:30~12:30 やさしいバレエ 富山 | |
| 13:00 | 13:15~14:15 ZUMBA® 青木 | | |
| 14:00 | 14:30~15:10 ローインパクトエアロ 鈴木（崇） | 14:00~15:00 太極拳48式 角守 | 14:00~ |
| 15:00 | 15:20~16:20 インターエアロ 鈴木（崇） | 15:10~16:10 太極扇 角守 *スペシャル* レッスン | |
| 16:00 | | 16:30~ | スクール |
| 17:00 | 17:00~ キッズスクール | キッズスクール | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30閉館 | | | |

《スタジオ》

バレエの為のフロアストレッチ

「緩める」「伸ばす」「鍛える」をベースにした、体の奥から伸ばすストレッチです。
柔軟性・バランスを整え、筋肉を強化します。引き締め効果があるので、ダンスをされない方も是非ご参加ください。気になる腰周りのシェイプアップも期待できます。

太極扇

大きな扇を太極拳の動作に合わせて勢いよく開いたり閉じたりする動きをやります。
太極拳、経験者の方限定でお願い致します。