



9月18日(祝・月)特別レッスンスケジュール



	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00			
10:00	10:00~11:00 バレエ <定員45名> 田中 絵梨	10:05~11:05 ホットピラティス60 <定員28名> 玉城 一仁	10:00~10:30 アクアZUMBA®<定員40名> 田沼 栄一 ★SP 10:40~11:10 アクアアブートキャンプ<定員40名> 田沼 栄一
11:00	11:10~12:10 ベリーダンス <定員50名> マリー	★SP 11:20~12:05 ホットストレッチ& マットエクササイズ45<定員28名> 田中 絵梨	
12:00			
13:00	★SP 12:20~13:20 初心者ヨガ <定員50名> 小高 鏡子	12:30~13:15 ホット美筋トレーニング& リンバストレッチ45 <定員28名>マリー	
14:00		13:30~14:15 ホットピラティス45 小高 鏡子<定員28名>	
15:00	14:30~15:15 ストレッチ <定員45名> 中村 美保	14:30~15:30 ホットバランスコーディネーション60 <定員28名> Uda	
16:00	15:30~16:30 パワーアップヨガ <定員45名> 中村 美保		
17:00	16:40~17:40 キッズスクール 	16:30~17:15 ホットストレッチ45 小高 由里子<定員28名> 17:25~18:10 ホットヨガ45 <定員28名> 小高 由里子	
18:00	17:50~18:50 キッズスクール 		
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			



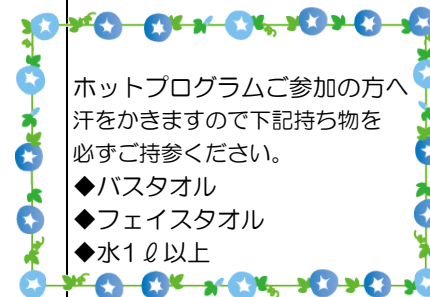
アクアアブートキャンプ
運動強度の高い動きを繰り返し短い時間で運動効果を引き出します!!
シェイプアップにおススメです!!



★SP ホットストレッチ&
マットエクササイズ
腹式呼吸、色々な種類の腹筋を行います
ご自身のペースで行い腹筋に自信がない方でも楽しく行えますので参加をお待ちしています!!



★SP 初心者ヨガ
初めての方や、体力に自信がない方、身体が重い方も、一つ一つのポーズをゆっくりと行っていくクラスですので安心して参加できます!!



ホットプログラムご参加の方へ
汗をかきますので下記持ち物を必ずご持参ください。

- ◆バスタオル
- ◆フェイスタオル
- ◆水1ℓ以上



ヨガ	リラクゼーション系	ダンス系
ホット	アクア	