

2月12日(月・祝) スケジュール



	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00		■	■				
9:30~10:30	★SP ダイエットヨガ 舞						
10:00		■	■				
10:45~11:45	ZUMBA60 山口(永)						
11:00		■	■		■		
11:50~12:20	アクアピクス 植村						
12:00	★SP 12:00~13:00 Q-Ren 山口(永)	■	■		■		
12:30~13:00	ウォーキング&ジョギング 植村						
13:00		■	■				
13:15~14:15	ピラティス60 市原						
14:00		■	■				
14:30~15:15	ボディメイク 瀬川						
15:00		■	■				
15:30~16:15	ボクシングエクササイズ 瀬川						
16:00		■	■				
17:00	17:10 キッズスクール						
18:00	18:10	■	■				
18:45	利用時間						
19:00	19:00 閉館						

★ダイエットヨガ
身体を引き締めたい方、汗をかいてストレス発散したい方におススメです！是非ご参加ください♪

★Q-Ren
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♪

★ウォーキング&ジョギング
水中でウォーキング・ジョギングを行い、心肺機能の向上・脂肪燃焼を即します！是非ご参加ください♪

リラクゼーション・調整系
ダンス系
筋カトレーニング系
格闘技系
その他

■…50mコース □…25mコース □…歩行優先コース