

7月16日(月) 祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
10:00	10:00~11:00 ★フローピラティス※1 石谷 園実		10:20~10:50 アクアミット 黒澤 葉子
11:00	11:15~11:55 ★ローインパクトエアロ 野村 京子		11:00~11:30 アクアピクス 黒澤 葉子
12:00	12:05~12:45 ★STEP1 野村 京子		
13:00	13:00~14:00 ★身体ほぐせる！伸ばせる！ 「筋膜リリース&ストレッチ」※2 村上 靖和		
14:00	14:15~15:15 ★ボディメイク 村上 靖和		14:30~15:00 パワーダンス 多賀 久江
15:00			15:10~15:40 お腹引締めアクア 多賀 久江
16:00	16:00~17:00 ★ヨガ60 齊藤 彩夏		
17:00			
18:00	17:30~18:30 ★オリジナルエアロ※3 鈴木 崇		
19:00			
	20:00閉館		

※ 印のレッスンはスペシャル
レッスンとなります。

※1 フロー (FLOW) 流れるように動きを止めず
エクササイズを続けるピラティスです！！

※2 グリッドフォームローラーを使った様々な
筋膜リリースの方法や身体が柔らかくなるのを
その場で体感できるストレッチ等を
体験できるクラスです！！ 定員14名

★筋膜リリースって何？
筋膜（ねじれなどが生じると筋肉が動き
づらくなったり関節周囲に痛みを感じる部分）
のねじれやよじれを解消するにのにとても
有効な方法です！！

★こんな方にオススメ！！
・身体をほぐしたい方
・関節の可動域を広げたい方
・身体を柔らかくしたい方

※3 インストラクターおまかせのレッスンです！
たくさん汗をかきましょう！！

★印は予約が必要となります。