

# 9月17日(月) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
	9:30~10:30 ★身体ほぐせる！伸ばせる！ 「筋膜リリース&ストレッチ」※1 村上 靖和	
10:00	10:45~11:45 ★骨盤エクササイズ 村上 靖和	10:20~10:50 アクアミット 黒澤 葉子
11:00		11:00~11:45 アクアピクス※2 黒澤 葉子
12:00	12:00~12:50 ★STEP2 鈴木 崇	
13:00	13:00~14:00 ★オリジナルエアロ※3 鈴木 崇	
14:00		14:00~14:30 パワーダンス 多賀 久江
15:00		14:40~15:10 ジョイフロート 多賀 久江
16:00	16:00~17:00 ★ZUMBA® 熊田 舞	
17:00	17:15~18:15 ★ヨガ60 坂井 結美	
18:00		
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 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のにとっても  
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

※2 アクアピクスを15分拡大で行います！！  
ぜひご参加ください！！

※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。