

10月8日(月・祝) スケジュール

	スタジオ	プール					
		1	2	3	4	5	6
9:00							
10:00	10:00~10:45 ZUMBA® 小早川						
11:00	11:00~11:50 ベーシックエアロ 山口(永)						
12:00	12:05~13:05 Q-Ren 山口(永)						
13:00							
14:00	13:30~14:15 グループパワー 八木下						
15:00							
16:00							
17:00							
17:10	17:10 キッズスクール						
18:00							
18:10	18:10						
19:00	19:00 閉館						



イベントレッスン

★脳活アクア

楽しみながら脳を活性化！
全身を動かして筋肉に刺激！
30分大笑いして下さい！！

★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♪

リラクゼーション・調整系

ダンス系

エアロビクス系

筋力トレーニング系

…50mコース
 …25mコース
 …歩行優先コース