

2月11日（月）祝日レッスン

	スタジオ		プール
10:00			
11:00	10:30~11:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
12:00	11:45~12:25 STEP1 野村 京子		
13:00	12:35~13:15 ローインパクトエアロ 野村 京子		
14:00			
15:00	14:30~15:30 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希		
16:00	15:40~16:40 バレエダンス エクササイズ 富山 真希		
17:00	17:00~18:00 ピラティス ERIKO		
18:00			
19:00			
19:30施設利用終了 20:00閉館			

「緩める」「伸ばす」「鍛える」をベースにしたストレッチと柔軟性・バランスを整え筋肉を刺激するプログラムです。

格闘系	ダンス系	エアロビクス系	調整系	リラクゼーション	パワー系	アクア系
-----	------	---------	-----	----------	------	------