

2月11日(月) 祝日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
10:00	10:15~11:00 ★美ューティBody Wave® (定員30名) ※1 熊田 舞		10:00~10:30 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一
11:00	11:10~11:55 ★ZUMBA® 熊田 舞		10:40~11:10 アクアブートキャンプ ※4 田沼 栄一
12:00	12:05~12:50 ★骨盤エクササイズ 香川 さおり		
13:00	13:00~14:00 ★ヨガ 香川 さおり		
14:00	14:10~15:10 ★オリジナルエアロ ※2 鈴木 崇		14:00~14:30 アクアビクス 橋場 幸恵
15:00	15:20~16:00 ★ローインパクトエアロ 豊田 美樹		14:40~15:10 お腹引締めアクア 橋場 幸恵
16:00	16:10~16:55 ★ZUMBA® 豊田 美樹		
17:00	17:10~18:10 ★バランスコーディネーション® ※3 豊田 美樹		
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 waveバンドのテンションを利用した
曲線動作により、肩甲骨、背骨、骨盤を
しなやかに動かすことでインナーマッスル
に刺激を与え強化し、美しいbodyラインと
姿勢をつくるプログラムです！
定員30名

※2 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！

※3 ストレッチ、簡単な筋力トレーニング、
脱力系リラクゼーションなどを行い、
身体の変化を体感するクラスです！

※4 運動強度の高い動きを繰り返し行い、
短時間で運動効果を引き出します！
シェイプアップにおすすめです！

★印は予約が必要となります。