

# 7月15日（月・祝）ハッピーマンデーレッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		プール
9:00					9:00~11:00 ファミリーコース 専用
	★SP 9:30~10:30 ジャイロキネシス 定員25名 芝田 美花 <span>予約</span>		10:00~10:45 気功 角守 夕佳		
10:00					
	10:45~11:45 ジャズダンス 芝田 美花		★SP 11:00~12:00 太極扇 角守 夕佳 <span>予約</span>		
11:00					
	12:00~12:30 ストレッチ30 大場 珠美				
12:00					
	12:40~13:40 ボクシングEX 大場 珠美				
13:00					13:40~14:10 アクアビクス 多賀 久江
	★SP 14:00~15:00 功夫扇 山口 すみれ <span>予約</span>				14:20~14:50 ハイドロベル 多賀 久江 <span>予約</span>
14:00					
	15:15~16:15 太極拳24式 山口 すみれ				
15:00					
	16:30~17:15 バレトン® KANAE				
16:00					
	17:30~18:30 骨盤エクササイズ KANAE				
17:00					
18:00					
19:00					
	20:00閉館				

ゆったりした動きと、速い動きの  
組合せで身体を動かしながら扇  
を使用して行ないます！！  
扇に興味がある方も経験者の方  
も、是非ご参加ください(^o^)  
【定員 15名】

太極拳の扇が登場ですヽ(。o)。  
ゆったりした動きと、速い動きの組  
合せで身体を動かしながら扇を使  
用して行ないます！！扇に興味が  
ある方も経験者も是非ご参加だ  
さい！！  
【定員 20名】

**【ジャイロキネシス】**  
9:30~10:30 1ST  
骨盤と背骨を中心に、反る・丸める・ひねる・  
側屈などあらゆる方向へ流れるように動かして  
いきます。  
同時に呼吸も意識する事で身体の内側から  
温まります☆☆☆

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リラゲーション調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-----------	--------	-----	------