

# 10月22日(火) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	10:25~11:25 ★ヨガ60 齊藤	10:30~11:00 肩・腰・膝ラク水中体操 菅野
11:00	11:35~12:15 ★ローインパクトエアロ 伊藤	11:10~11:40 アクアビクス 菅野
12:00	12:20~13:10 ★シェイプエアロ 伊藤	11:50~12:20 ★ジョイフロート 菅野
13:00		
14:00	13:30~14:30 ★ボールでコンディショニング 菅野 ※1	13:50~14:05 プチウォーク 神
15:00	14:40~15:40 ★ストレッチーズ ※2 菅野	14:15~14:45 アクアビクス 神
16:00	15:55~16:40 ★グループファイト45 小川	
17:00	16:50~17:50 ★エンジョイフラ プアラシア酒井	
18:00	18:00~19:00 ★ヨガ60 西内	
19:00		
20:00閉館		

※1 動きやすい身体を目指しましょう！  
スモールボールでほくして伸ばして  
安定させて全身の協調性を高めます！

※2 伸縮性の布を使って行うエクササイズです！  
五感が刺激され感覚器が活性化します！  
体幹を使うので姿勢改善、お腹引締め効果  
があります！  
定員20名 当日予約とさせていただきます。  
布レンタル代¥300となります。  
※布をお持ちの方は無料でご参加頂けます。

★印は予約が必要となります。