

11月4日（月）祝日レッスン

	スタジオ		プール
10:00			
	10:30~11:20 ストレッチ MIKI		
11:00			
	11:30~12:30 ヨガ60 MIKI		
12:00			
	12:50~13:20 ボディメイク 上田 章子		
13:00			
	13:30~14:20 バランスボールエクササイズ 上田 章子		
14:00			
	14:30~15:30 コアトレーニング&ストレッチ 富山 真希		
15:00			
	15:40~16:40 バレエダンス エクササイズ 富山 真希		15:45~16:15 アクアビクス 綱島 陽子
16:00			
17:00			
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
-----	------	---------	-----	----------	------	------