

## 2月3日(月) 特別営業日レッスン

	スタジオ		プール
9:00			
	9:30~10:15 ★ピラティス AKEMI		
10:00	10:25~11:10 ★ボディメイク AKEMI		10:30~11:00 パワーウォーキング 多賀
11:00	11:20~12:20 ★ZUMBA® AKEMI		11:10~11:40 ★アクアピクス 多賀
12:00	12:30~13:30 ★ヨガ60 坂井		11:50~12:20 ★お腹引締めアクア 多賀
13:00			13:00~13:30 AQUA ZUMBA® 田沼
14:00	14:00~15:00 ★ポールでコンディショニング 菅野 ※1		13:40~14:10 アクアミックス ※2 田沼
15:00			
	15:30~16:10 ★STEP1 畑川		
16:00	16:20~17:20 ★インターエアロ 畑川		
17:00			
18:00			
19:00	19:00~19:45 ★ボディメイク 橋場		
20:00	20:00~20:45 ★キックボックスF 橋場		20:00~20:30 ★ジョイフロート 菅野
21:00			20:40~21:10 アクアピクス 菅野
22:00			
	23:00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ぐして伸ばして  
安定させて全身の協調性を高めます！

※2 さまざまなジャンルのアクアを  
組み合わせたレッスンです！

★印は予約が必要となります。