

令和4年9月23日(金・祝)

レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00			9:25~9:45 ポールストレッチ (ソラコンペルコン)		
10:00	○ 10:00~10:45 オリジナルエアロ 廣瀬		10:00~10:10 ラジオ体操		● 9:45~10:15 ウォーキング&ストレッチ 田沼
11:00			10:25~11:05 ボール&ポールストレッチ		
	11:15~11:55 ローインパクトエアロ 廣瀬		11:20~12:05 ボクシングエクササイズ 林		
12:00					
	12:15~13:00 シェイプエアロ 林		12:20~13:05 ピラティス 市原		★ 12:40~13:10 やさしいアクア 三笠
13:00					※ 13:20~13:50 アクアヌードル 三笠
	13:15~13:45 はじめてエアロ 林		13:20~14:05 エンジョイフラ プウヴァイアロハ鈴木		
14:00					
	14:00~14:30 はじめてSTEP 藤牧		14:30~15:15 コアトレーニング&ストレッチ 富山		
15:00					
	14:45~15:25 ローインパクトエアロ 藤牧		15:30~16:15 バレエダンスEX 富山		
16:00					
	15:40~16:25 健康体操 藤牧				
17:00					
	16:40~17:25 太極拳24式 武石				
18:00					
19:00					

- …オリジナルエアロの
抽選はございません
- ※…当日9時よりフロントにて
受付
- …当日9時よりプールサイド
にて受付
- ★…レッスン開始30分前より
プールサイドにて受付

19:30閉館