

2月23日（金・祝）

特別営業レッスン

	第1スタジオ		第2スタジオ		可動床プール
9:00					キッズファミリー
10:00	9:20~10:20 ピラティス60 AKEMI				
11:00	10:45~11:15 はじめてエアロ 飯塚 広美	<p>陳式太極拳を初めの方を対象としたプログラムです。太極拳の源すべての太極拳が此処から始まっている！初めての方のみご参加ください。</p>			
12:00	11:30~12:20 シェイプエアロ 飯塚 広美				
13:00	12:35~13:20 はじめて陳式 武藤 安希恵				
14:00	13:35~14:20 楊式太極拳 武藤 安希恵	<p>太極拳の流派の一つで、陳式太極拳をもとに創られました。簡化24式太極拳は、楊式太極拳をもとに創られました。特徴は、堂々として美しく、伸びやかで端正などとの風格を持っています。楊式太極拳40式今回は1段と2段まで楽しんでください。</p>			
15:00					15:00~15:30 アクアビクス 多賀 久江
16:00	16:00~17:00 バレエ60 内藤 洋子				15:40~16:10 ジョイフロート 1.8m 多賀 久江
17:00	17:15~17:45 トゥシューズ 内藤 洋子	<p>バレエ経験者向けクラス トゥシューズを履いて、つま先立ちの練習をします。バレエシューズでのご参加もOKです！</p>			
18:00					
19:00					
20:00閉館					

エアロビクス	格闘技系	筋力トレーニング	ダンス系	リハビリ・リハビリ調整	太極拳・気功	その他	スクール
--------	------	----------	------	-------------	--------	-----	------

※アクアレッションの水深記載のないものは、基本の1.1mとなります。