

# 4/29 (木) 昭和の日プログラム

	時間	タイトル	担当	定員
A スタジオ	10 : 45 ~ 11 : 45	ジェンヌヨガ	花愛 瑞穂	22
	12 : 15 ~ 13 : 00	Kick Box	野田 伸子	22
	13 : 30 ~ 14 : 15	初級エアロ	遠藤 昌彦	22
	14 : 45 ~ 15 : 30	ジャイロキネシス	新井 孝子	15
	16 : 00 ~ 16 : 45	キックボクシング	小野 誠也	22
	18 : 45 ~ 19 : 30	自重エクササイズ	久保田 温郎	22
	20 : 00 ~ 20 : 45	中級エアロ	久保田 温郎	22
B スタジオ	11 : 00 ~ 11 : 20	ポール	天野 光汰	10
	12 : 45 ~ 13 : 30	はじめてステップ	清水 晶美	10
	14 : 00 ~ 14 : 45	ポール&ストレッチ	清水 晶美	10
プ ール	12 : 05 ~ 12 : 50	アクアビクス	武岡 愛子	25
	14 : 00 ~ 14 : 45	アクアビクス	梅木 杏夢	25
	19 : 00 ~ 19 : 45	アクアビクス	田淵 寛大	25

- ・プログラムの参加には Web でのお申し込みが必要です。
- ・緊急事態宣言等の発令に伴い、プログラムを変更する場合がございます。

## 《ジャイロキネシス》

「ダンサーのためのヨガ」と言われていて、ジャイロ【円・螺旋】と名前にあるように、曲線を書くような動きが特徴です。肩こりや腰痛の軽減、美しいボディラインと正しい姿勢を身につけて、健康な生活を得ることもジャイロキネシスの魅力です。

## 《アクアビクス》

昭和の日のプールはアクアビクス三本立て！梅木、田淵のアクアプログラムのデビューレッスンです。皆様のご参加お待ちしております。