

# 7/22 (木・祝) .23 (金・祝) スタジオ&プールプログラム

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
木	1F		ジェンヌヨガ 11:15~12:15 花愛	KICK BOX 12:45~13:30 野田		ZUMBA 14:15~15:00 天河	ジャズダンス 15:30~16:15 YUKA	ジャイロキネシス 16:45~17:30 新井		中級エアロ 18:30~19:15 久保田			
	B1		はじめてステップ 11:00~11:45 清水	ボール&ストレッチ 12:45(40) 梅木	シェイプ30 13:45(30) 清水		キッズ体操 15:00~16:50			自重エクササイズ 17:45(30) 久保田			
	プール		成人 11:00~12:00	アクアビクス 12:05~12:50 武岡	らくらくスイム 13:00~13:45	はじめてアクア 14:00(30) 梅木		キッズスイミング 15:00~19:00					
金	1F		ジャズダンス 11:00~11:45 城咲	宝塚バレエストレッチ 12:15~13:00 城咲	FBX 13:30(30) 飯星	初級エアロ 14:30~15:15 野田	パワーヨガ 15:45~16:45 野田		キッズ空手 17:30~18:30	Dance Fit 18:45~19:30 五十嵐			
	B1		有料 フラダンス 10:30~11:30 金子	ボール&ストレッチ 12:30~13:15 新庄	はじめてステップ 13:45(30) 新庄		キッズ体操 15:00~17:50						
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05▼ 雨宮	アクアシェイプ 12:30(30) 雨宮	泳法別レッスン 13:30(30) 田淵	らくらくスイム 14:00~14:45		キッズスイミング 15:00~17:55		成人 18:00~19:00	アクアシェイプ 19:05(30) 清水	

- ※プログラム参加にはWEB予約が必要です。
- ※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。
- ※開催5分前に出欠を取りますので、スタジオ内でお待ちください。
- ※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。
- ※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。
- ※時間短縮営業延長の為、7/1に公開したプログラムから変更となっております。



プログラム案内						
ジェンヌヨガ	スタジオ	22名	60分	強度	★	呼吸法や柔軟性アップ、筋肉を刺激し宝ジェンヌのような美スタイルを目指します。
				難易度	★	
ジャズダンス	スタジオ	22名	45分	強度	★★	バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスクラス。
				難易度	★★	
ジャイロキネシス	スタジオ	15名	45分	強度	★	リズムカルな呼吸に合わせて、流れるように曲線的な動きで構成されたクラス。
				難易度	★	
FBX	スタジオ	22名	30分	強度	★★★★	脂肪燃焼に効果絶大のパワフルなプレコリオプログラムです。
				難易度	★~★★	
パワーヨガ	スタジオ	22名	60分	強度	★★	リラクゼーションだけでなく、筋力トレーニングの要素も含めたヨガになります。
				難易度	★	
成人	プール		60分	強度	★~★★★★	水泳の基礎や4種目の技術などを泳力別に習得するクラス。 ※14歳以上の男女
				難易度	★~★★★★	