

11/23 (火・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
火	1F		ZUMBA 10:30~11:15 天河	初中級エアロ 11:45~12:30 加鹿	初級ステップ 13:00~13:45 長谷川		ラテン 14:15~15:00 長谷川		フローヨガ 15:30~16:30 枝里		キッズチアダンス 17:30~18:30	中級エアロ 19:00~19:45 中橋	
	B1		朝ヨガ 10:30~11:30 加鹿	初めてステップ 12:00~12:45 清水	ストレッチ 13:15~14:00 梅木	キッズ体操 15:00~18:50					シェイプ45 19:15~20:00 川田		
	プール		ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	アクアビクス 12:15~13:00 南川	プライベートレッスン	はじめて水泳 14:00(30) 天野	プライベートレッスン	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 19:15(30) 梅木	

※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。

WEB予約



LINE登録



プログラム案内

プログラム名	会場	人数	時間	強度	難易度	内容
ZUMBA	スタジオ	22名	45分	★★~★★★★	★★~★★★★	ラテンダンスの要素とエアロビクスの要素をミックスしたプログラム
朝ヨガ	スタジオ	10名	60分	★	★	脳と身体をすっきりさせ、集中力や代謝をアップさせるクラス。
フローヨガ	スタジオ	22名	45分	★~★★	★~★★	動きを止めることなく流れるようにポーズをとるクラス。
シェイプ45	スタジオ	10名	45分	★★	★~★★	全身バランスよく様々な方法で負荷をかけながらトレーニングするクラス。
ラテン	スタジオ	22名	45分	★~★★	★★	ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクスダンス。ウエスト周りのシェイプアップに効果があります。
中級エアロ	スタジオ	22名	45分	★★★	★★★	ローインパクトで最も強度の高いクラス。方向や様々なステップを楽しんでください。
はじめて水泳	プール	10名	30分	★	★	クロール12.5m完泳を目標に、初心者やゆっくり泳ぎたい方対象。水に慣れること(浮く・立つ・泳ぐ)からレッスンします。
アクアビクス	プール	25名	45分	★~★★	★~★★	水中で音楽に合わせてエアロビクス運動を行うクラス。