

1/10(月・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
1F		はじめてエアロ 10:30~11:15 川田	HIPHOP 11:45~12:30 HANA	ヨガ 12:55~13:55 加勢	宝塚パレオストレッチ 14:15~15:15 花愛	初級ステップ 15:35~16:20 加鹿		キッズダンス 16:45~18:30	マーシャルファイト 18:50~19:35 稲川	初中級エアロ 19:55~20:40 遠藤		
B1		気功 10:30~11:15 高尾	ポール&ストレッチ 11:35~12:20 飯星	フィットネスフラ 12:40~13:25 太田	ピラティス 13:45~14:30 加鹿	キッズ体操 15:00~18:50				BODYART Training 19:45~20:30 佐野		
プール		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	らくらくスイム 13:10~13:55	プライベート レッスン 15:00~15:45	キッズスイミング 16:00~19:00			成人 19:00~20:00		

※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 (担当者から一言)

HIPHOP	HANA	スタジオ	22名	45分	強度 ★★ 難易度 ★★	スタッフ橋口華子です。ピーウォッシュでのレッスンは初めてなので、ドキドキしています。膝でリズムをとるベーシックなところから、テレビで見るアーティストの踊りを簡単な振付にして楽しく踊っていきます。皆様のご参加お待ちしております！
ポール&ストレッチ	飯星	スタジオ	10名	45分	強度 ★ 難易度 ★	ストレッチに苦手意識がある方も、この機会にぜひご参加ください。新しい自分との出会いをとびきりの笑顔でサポートさせていただきます!!!!皆様のご参加お待ちしております。
マーシャルファイト	稲川	スタジオ	22名	45分	強度 ★~★★★ 難易度 ★~★★★	様々な格闘技の動きを行うエクササイズです。初心者の方も追い込みたい方もアグレッシブに動きましょう！ マーシャルファイトでコロナ禍のストレスを発散しましょう！
水中歩行	雨宮	プール	20名	20分	強度 ★ 難易度 ★	雨宮です！私の事、覚えてますか?? 今年の夏以来のレッスンになります。皆さんの前に立つのが楽しみです。 ウォーキング、アクアシェイプ一緒に楽しみましょう！
アクアシェイプ	雨宮	プール	25名	30分	強度 ★★ 難易度 ★~★★	