

2/11 (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	
金	1F	オリジナルステップ(有料) 10:30~11:15 五十嵐	RITMOS 11:45~12:30 五十嵐	なりきり宝塚 13:00~13:45 城咲	初級エアロ 14:15~15:00 野田	フローヨガ 15:30~16:15 枝里	キッズ空手 17:30~18:30	初中級エアロ 18:45~19:30 守屋	ZUMBA 20:00~20:45 守屋				
	B1	はじめてステップ 10:30(30) 新庄	宝塚バレエ 11:30~12:15 城咲	パワーヨガ 13:00~14:00 野田	キッズ体操 15:00~17:50			シェイプ45 19:30~20:15 田淵					金
	プール	ベビー 10:15(40)	成人 11:00~12:00	水中歩行 12:05 清水	アクアシェイプ 12:30(30) 清水	泳法別レッスン 13:30(30) 飯塚	らくらくスイム 14:00~14:45 スイムプライベート 14:00~14:45	スイムプライベート 15:00~15:45	キッズスイミング 15:00~17:55	成人・フィン 18:00~19:00			
	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	

- ※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。



プログラム案内

オリジナルステップ (有料クラス)	五十嵐	スタジオ	22名	45分	強度	★★	<特別イベント> 初中級~中級レベルの五十嵐インストラクターオリジナルのステップクラスです。 1月28日(金)より申し込み開始!(有料:660円)
					難易度	★★~★★★★	
なりきり宝塚	城咲	スタジオ	22名	45分	強度	★★	宝塚の曲に合わせて躍ります。宝ジェンヌになりきって楽しく、美しく踊りましょう! ロングスカートがある方はお持ちください。
					難易度	★★	
宝塚バレエ	城咲	スタジオ	10名	45分	強度	★★	立位で、バレエの基礎的な動きを行ってから、簡単なバレエの動きを宝塚の曲に合わせて踊ります。
					難易度	★★	
フローヨガ	枝里	スタジオ	22名	45分	強度	★~★★	動きを止めることなく流れるようにポーズをとるヨガのクラス。
					難易度	★~★★	
シェイプ45	田淵	スタジオ	10名	45分	強度	★★	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します。
					難易度	★~★★	