

2/23 (水・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
水	1F	10:30~11:15 YUKA テーマパークダンス	11:45~12:45 高田(宏) 骨盤ピラティス	13:15~14:00 高田(宏) 初級エアロ	14:45~15:30 加鹿 初中級ステップ	16:00~17:00 枝里 シェイプアップヨガ	17:30~18:15 平野 中級エアロ	19:00~19:45 川田 初級エアロ				
	B1	10:45~11:30 高田(宏) 初級ステップ	12:15~13:15 渡邊 太極拳	13:45~14:30 加鹿 シェイプピラティス	15:00~17:50 キッズ体操			18:30~19:15 天野 シェイプ45				
	プール	11:00~12:00 キッズスイム 特別振替		13:15 TA★TSU 水中歩行	13:45~14:30 TA★TSU アクアビクス	15:00~19:00 キッズスイミング			19:00~19:45 プライベート スイミング			
	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。
- ※▼印は20分



イベント案内

テーマパークダンス	YUKA	スタジオ	22名	45分	強度 ★~★★ 難易度 ★★	気分はパレードダンサー！！有名テーマパークの音楽に合わせて体を美しくなやかに使いながら楽しく踊りましょう♪
骨盤ピラティス	高田(宏)	スタジオ	22名	60分	強度 ★~★★ 難易度 ★~★★	骨盤調整とピラティスを融合したいところ取りのクラスです。ゆるめて、ほぐして、締めて、調整しましょう！
シェイプピラティス	加鹿	スタジオ	10名	45分	強度 ★★ 難易度 ★★	シェイプアップ要素を多めに取り入れたピラティスのクラスです。
シェイプアップヨガ	枝里	スタジオ	22名	60分	強度 ★~★★ 難易度 ★~★★	体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていく、比較的アクティブなヨガです。
水中歩行	TA★TSU	プール	20名	20分	強度 ★ 難易度 ★	懐かしスタッフレッスン第2弾！！あのスタッフが1日限り帰ってくる！（皆さんにお会いできること楽しみにしています。是非ご参加ください。新井辰弥）
アクアビクス	TA★TSU	プール	25名	45分	強度 ★~★★ 難易度 ★~★★	