

1/9(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
月	1F	初級エアロ 10:30~11:15 高田 宏子	骨盤エクササイズ 11:30~12:15 高田 宏子	ヨガ 12:30~13:30 加勢 仁友美	ピラティス 14:00~14:45 加鹿 りえ子	初級ステップ 15:05~15:50 加鹿	キッズダンス 16:45~18:30			初中級エアロ 19:00~19:45 遠藤	稲川式 HIIT 20:10▼ 稲川	
	B1	気功 10:30~11:15 小針 都	フィットネスフラ 11:45~12:30 太田 由香	ポール 12:50▼ 梅木	姿勢改善 エボリューション 13:45~14:30 花愛 瑞穂	キッズ体操 15:00~17:50				シェイプ45 19:00~19:45 飯星		月
	プール		成人 11:00~12:00	アクアビクス 12:15~13:00 岩崎	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	
	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。

※▼は20分のレッスンとなります。



プログラム案内 (担当者から一言)

姿勢改善 エボリューション	花愛 瑞穂	スタジオ	11名	45分	強度 ★ 難易度 ★~★★	姿勢改善に特化したストレッチやエクササイズを織り交ぜ、そこから美しい歩き方へと『進化』していくクラスです。
ポール	梅木	スタジオ	11名	20分	強度 ★ 難易度 ★	寒いこの季節、ポールで身体をほぐしませんか。リフレッシュしたこの感覚はやみつきに。新しい自分との出会いを体験しませんか、皆様のご参加お待ちしております。
骨盤エクササイズ	高田 宏子	スタジオ	25名	45分	強度 ★~★★ 難易度 ★~★★	骨盤を動かすストレッチで、姿勢改善・お腹引き締め・腰痛改善を目指していくクラス。
稲川式 HIIT	稲川	スタジオ	10名	20分	強度 ★★★ 難易度 ★~★★	短時間・高強度サーキットトレーニングです。追い込みたい方、シェイプアップしたい方、この機会にぜひご参加ください！今年は追い込みの年にしましょう！
アクアビクス	岩崎	プール	30名	45分	強度 ★★ 難易度 ★★	水中で音楽にあわせてエアロビクス運動を行うクラス。楽しく身体を動かしましょう。