

3/21(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
火	1F	ZUMBA 10:30~11:15 天河 智美	初級エアロ 11:45~12:30 加鹿 りえ子	初級ステップ 13:00~13:45 長谷川 京子	ラテン 14:15~15:00 長谷川 京子		キッズ チアダンス 17:00~17:50		ヨガ 18:30~19:30 渡邊 由香	初級エアロ 19:45~20:30 渡部 真央		
	B1	朝ヨガ 10:30~11:30 加鹿 りえ子	ストレッチ 12:00~12:45 清水	有料 足腰体操 13:30~14:15 後藤		キッズ体操 16:00~17:50		シェイプ45 18:45~19:30 川田				
	プール	成人 11:00~12:00		水中歩行 12:45▼ 須川	アクアシェイプ 13:15(30) 須川		キッズスイミング 15:00~17:55		成人 18:00~19:00	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。
- ※プールプログラムにご参加される方は開催5分前に出欠を取りますので、プールサイドでお待ちください。
- ※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

ZUMBA	天河 智美	スタジオ	25名	45分	強度	★★~★★★★	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。
					難易度	★★~★★★★	
朝ヨガ	加鹿 りえ子	スタジオ	11名	60分	強度	★	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。
					難易度	★	
ストレッチ	清水	スタジオ	11名	45分	強度	★	柔軟性をつけたい方、疲労回復をしたい方、どなたでも参加していただけるクラス。
					難易度	★	
ラテン	長谷川 京子	スタジオ	25名	45分	強度	★~★★	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。ラテンのリズムのあわせウエスト周りのシェイプアップに効果大。
					難易度	★★	
アクアシェイプ	須川	プール	30名	30分	強度	★★	筋力トレーニング+有酸素運動を中心に「脂肪燃焼」を行うクラス。
					難易度	★~★★	