



祝日レッスンスケジュール



2022年5月4日(水曜日)

みどりの日

営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール	
◎体リセットヨガ【18】 10:30~11:30 HISAMI	♪水中歩行【28】 10:30~11:00 荻野	
♣ボールエクササイズ【18】 11:45~12:30 HISAMI	○クロール&平泳ぎ【12】 11:15~12:00 荻野	
♡腰痛予防体操【18】 13:00~13:45 岩本		
下半身のストレッチと筋トレを行います！脚やお尻を鍛えてキレイな体、健康的な体を目指しましょう！！		○はじめてバタフライ【12】 13:45~14:15 叶夢
♣30分脚トレ【18】 14:00~14:30 棚原		♪アクア【28】 14:30~15:00 叶夢
♣30分体幹トレ【18】 14:40~15:10 棚原	体幹部のストレッチと筋トレを行います！体幹を鍛えることでより安全に、よりたくさんトレーニングを行うことができる体を作りましょう！！	
◇SALSATION®~デモレッスン~【18】 15:25~16:25 ヤッチャン	◀有料▶中級教室【8】 15:10~15:55 叶夢	
SALSATION (サルセーション) とは、音楽を感じて、歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスプログラムです。インストラクターが前で踊るのを真似するだけなので、気軽に参加できます。	◀有料▶パーソナル 16:00~16:30 叶夢	
		

ジム・プールのご利用は20:30まで
皆様のご参加をお待ちしております。

