

# ☆11月3日（祝・火） フ로그램☆

時間	スタジオ A	担当
9:50～ 10:10	おはようストレッチ	スタッフ
10:25～ 11:15	リズム&ストレッチ	鈴木
11:30～ 12:20	たのしくエアロ	Tomo
12:35～ 13:15	かんたんステップ ☆要予約(定員30名) 受付開始11:25～	本馬
13:40～ 14:30	たのしくジャズ	森安
14:45～ 15:35	脂肪燃焼エアロ	東
15:50～ 16:40	たのしくステップ ☆要予約(定員30名) 受付開始14:35～	東
16:50～ 17:20	リラックスヨガ	東

時間	スタジオ B	担当
10:40～ 11:20	はじめてラテン	Tomo
11:35～ 11:55	ちょこっと筋トレ	鈴木
12:30～ 12:50	JOYBEAT からだシェイプ <small>歌詞曲によって楽しくシェイプアップができるクラスです。</small>	スタッフ
12:55～ 13:25	★バランスコンディショニング <small>自体重を使ってバランストレーニングを行うクラスです。</small>	スタッフ
13:35～ 13:55	キックボクササイズ～入門～	本馬
14:10～ 14:40	ポールコンディショニング ☆要予約(定員33名) 受付開始13:30～	スタッフ
15:00～ 17:00	卓球開放(有料)	

※★印は、祝日特別プログラムです。

## フルプログラム

### ★肩こり腰痛改善運動

11:00～11:20

肩こり・腰痛の改善運動を水中で行うクラスです。  
水の特性を利用し、全身を大きく動かしていきましょう！！

担当 スタッフ

### ★はじめてスイミング

～クロール～ 11:30～12:00

キック・クロールの手のかきを知りたい方はぜひご参加ください！

担当 スタッフ

### ★アクアダンス

14:55～15:25

膝や腰に負担の少ない水中で、音楽に合わせて楽しくダンスエクササイズができるクラスです。

担当 スタッフ