



☆12月23日(祝・金) 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
10:20~ 11:20	ヨ ガ	山本ヨガ
11:30~ 12:20	フリースタイルダンス	福留
12:30~ 13:20	ベーシックジョグ	Tomo
13:35~ 14:25	ZUMBA 70分	千原
14:45~ 15:55	 X'masエンジョイエアロ	土居

時間	スタジオ B	担当
10:50~ 11:30	★骨盤リセット	Tomo
11:40~ 12:20	はじめてエアロ	Tomo
12:55~ 13:15	ポールコンディショニング20 ☆要予約(定員33名) 受付開始11:25~	麻生
13:30~ 14:20	ボディメイクヨガ	麻生
14:40~ 15:00	脳いきいき体操	スタッフ
15:10~ 15:30	JOYBEAT チェアエクササイズ	スタッフ
15:45~ 16:25	★姿勢改善トレーニング	スタッフ

★ WOODY DE チャレンジ特別プログラム!
詳しくは裏面をご覧ください☆

 X'masの衣装をしての参加もOKです!!
※ただし、エアロができる衣装をお願いします。

★骨盤リセット…足から腰につながる筋肉を少しずつほぐし、骨盤の調整を行うクラス

プールプログラム

- ①水中ちょこっと筋トレ 10:30~10:50
②はじめてスイミング 背泳ぎ
11:00~11:30

①水の特性を利用し、身体を引き締めていくクラスです。
②背面キック・姿勢づくり・手のかき・呼吸の仕方など基本を練習するクラスです。

担当 福嶋

- ★アクアダンス~クリスマスバージョン~
13:30~14:10

クリスマスソングに合わせて、簡単なアクアビクスを行います♪一緒にプールで盛り上がりましょう!!

担当 古山&福嶋

- ★泳力検定会&タイムトライアル
15:00~16:30

日頃の練習の成果を発揮してみませんか??
2016年の目標達成の1つとして、皆様のご参加をお待ちしています!!

担当 横山