





# ☆8月11日（祝・木） プログラム☆

時間	スタジオ A	担当
9:20~ 9:40	おはようストレッチ  受付時間 9:10~	坂根 (スタッフ)
10:00~ 10:45	和気道45  受付時間 9:35~	森
11:05~ 11:50	脂肪燃焼エアロ45 受付時間 10:40~	長谷川
12:05~ 12:45	ヨガ40  受付時間 11:45~	Rie
13:00~ 13:45	フィットネスベリーダンス45  受付時間 12:40~	
14:00~ 14:45	民謡おどり45 受付時間 13:40~	岡村
15:00~ 15:45	ひきしめエアロ45 受付時間 14:40~	下尾

時間	スタジオ B	担当
10:00~ 11:00	貸スタジオ/卓球開放	
11:15~ 11:45	★ポールコンディショニング30  受付時間 11:00~ 定員22人	佐古 (スタッフ)
12:00~ 13:00	貸スタジオ/卓球開放	
13:15~ 14:15	貸スタジオ/卓球開放	
14:30~ 15:30	貸スタジオ/卓球開放	

※  …シューズ不要です。

※ ★印は、祝日特別プログラムです。

## プールプログラム

★ 1000Mチャレンジ **無料**  
10:45~11:55

練習目標の1000mをメニューにそって  
チャレンジします！一緒に頑張りましょう！  
※70分で合計1000m泳ぎます。（定員5  
人）  
※事前申込みが必要です。  
8月4日(木)10:00~フロントにて

★ アクアトレーニング  
14:00~14:30

簡単なアクアピクスとウォーターダンベルや  
ヌードルなどを使い、水の特性を利用し身体  
を引き締めていくクラスです！！

担当 佐古