

# ☆2021年 7月 祝日プログラム☆

## 7月22日(木・祝)

時間	スタジオ A	担当
10:30~ 11:30	卓球開放 《有料》	
12:00~ 12:30	★脳いきいき体操 ※受付時間11:35	竹田 (スタッフ)
13:00~ 13:30	★ストレッチポール30 ※受付時間12:30	田島 (スタッフ)
14:00~ 15:00	卓球開放 《有料》	
15:00~ 16:00	卓球開放 《有料》	
16:00~ 17:00	卓球開放 《有料》	


時間	スタジオ B	担当
9:20~ 9:40	おはようストレッチ ※受付時間9:10	竹田 (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	土居
12:05~ 12:45	★チューブヨガ ※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~ 15:40	ボディシェイプ40 ※受付時間14:40	竹田 (スタッフ)

《プールプログラム》

★水中トレーニング  
11:00~11:30  
担当 田島

★たのしくアクア  
14:00~14:30  
担当 田島

セラバンドを用いたヨガのレッスンです。ヨガ、ストレッチの動きにチューブの伸縮性を利用し、負荷を加えながら筋力アップ・免疫力アップを目指すクラスです。

※  …靴が必要ないクラス。

※ ★ 印は、祝日特別プログラムです。

## 7月23日(金・祝)

時間	スタジオ A	担当
9:45~ 10:45	卓球開放 《有料》	
11:15~ 12:00	★正しく歩く ※受付時間10:40 定員10人	細川 (スタッフ)
12:30~ 13:30	卓球開放 《有料》	
14:00~ 14:45	★ポールを使った筋膜リリース ※受付時間13:25 定員20人	麻生
16:15~ 16:45	卓球グループレッスン 《有料》	角島 (スタッフ)

時間	スタジオ B	担当
9:20~ 9:40	おはようストレッチ ※受付時間9:10	細川 (スタッフ)
9:55~ 10:40	リラックスヨガ45 ※受付時間9:35	TOMO
10:50~ 11:30	かんたんエアロ40 ※受付時間10:35	
11:40~ 12:25	フリースタイルダンス45~入門編~ ※受付時間11:25	福留
12:40~ 13:25	ZUMBA45 ※受付時間12:20	甲良
13:40~ 14:25	ボディメイクヨガ45 ※受付時間13:20	平野
14:50~ 15:35	オリジナルエアロ45 ※受付時間14:20	土居

《プールプログラム》

機能改善ウォーキング  
10:00~10:30  
担当 細川

ワンポイントレッスン【有料】  
12:00~12:30  
種目:クロール  
12:35~13:05  
種目:平泳ぎ  
担当 角島

★アクアダンス  
14:00~14:30  
担当 角島

【正しく歩く】定員10人  
日々の生活やランニングマシンで歩くときなど歩き方や、重心など気を付けたことはありますか？そんな日常で必要な歩き方を正しく行えるようにするクラスです！

【ポールを使った筋膜リリース】定員20人  
ストレッチポールを使って筋膜リリースを行い、体を整えて疲労回復を促していくクラスです！！祝日特別プログラムです！ぜひご参加ください☆

※  …靴が必要ないクラス。

※ ★ 印は、祝日特別プログラムです。

