

☆☆☆2月23日(水・祝)祝日プログラム☆☆☆

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	健美操45 ※受付時間9:35	川内
11:15~ 12:00	フラダンス45 ※受付時間10:40	高木
12:20~ 13:00	はじめてエアロ40 ※受付時間11:55	寺澤
13:15~ 13:35	ひきしめトレーニング20 ※受付時間12:55	
13:55~ 14:40	たのしくエアロ45 ※受付時間13:30	勝連
15:00~ 15:45	ZUMBA45 ※受付時間14:35	

時間	スタジオ B	担当
9:30~ 10:30	卓球開放 《有料》	
10:45~ 11:55	背骨コンディショニング70 《有料》	西川
12:15~ 12:45	★リラックスヨガ30 ※受付時間11:50 定員:22人	佐古 (スタッフ)
13:05~ 13:25	★脳いきいき体操20 ※受付時間12:40 定員:22人	佐古 (スタッフ)
13:45~ 14:45	卓球開放 《有料》	
14:45~ 15:45	卓球開放 《有料》	
15:45~ 16:45	卓球開放 《有料》	

《プールプログラム》	
★ はじめてスイミング ~平泳ぎキック~ 10:00~10:30 担当 坂根	
★ ワンポイントレッスン(有料) ~クロール~ 10:40~11:10 担当 坂根	
★ ワンポイントレッスン(有料) ~背泳ぎ~ 11:15~11:45 担当 坂根	
★ アクアトレーニング 14:00~14:30 担当 佐古	

※  ...靴が必要ないクラスです。

※ ★印は、祝日特別プログラムです。

プール 祝日特別プログラム

はじめてスイミング~平泳ぎキック~

平泳ぎのキックの正しい形、方法を初心者対象にお伝えします！
平泳ぎのキックでなかなかうまくいかない、苦手だ・・・
という方におすすめのクラスです！！
祝日特別プログラムとなりますので、初心者の方はぜひご参加ください☆

Bスタジオ 祝日特別プログラム

リラックスヨガ30

呼吸法や様々なポーズにより
心身のバランスを整えながら
日頃の疲れを癒し、体をリラックス
させるクラスです♪

定員：22人
運動強度：☆ (どなたでも)

脳いきいき体操

脳と体を同時に刺激し、
転倒予防に重要な神経と筋肉の
協調性を高め、脳の活性化を
目指すクラスです！！

定員：22人
運動強度：☆ (どなたでも)