

☆2月23日（祝・火） プログラム☆

時間	スタジオ A	担当
10:30~ 11:30	卓球開放 ※有 料	
11:30~ 12:30	卓球開放 ※有 料	
13:00~ 13:30	受付時間 12:25 ※定員15人 ★ポールコンディショニング30	スタッフ
13:50~ 14:10	受付時間 13:25 ※定員15人 ★バランスボール20	スタッフ
15:30~ 16:15	受付時間 15:10 ※定員22人 ★コアトレコンディショニング45	糸瀬

自重を使い様々な動作（エクササイズ）を行います。正しい姿勢を維持できる筋力アップ、軽やかに動ける体を目指します。

時間	スタジオ B	担当
9:20~ 9:40	受付時間 9:10 おはようストレッチ	スタッフ
9:50~ 10:35	受付時間 9:30 リズム&ストレッチ45	鈴木
10:50~ 11:30	受付時間 10:25 たのしくラテン40	Tomo
11:40~ 12:25	受付時間 11:20 たのしくエアロ45	Tomo
12:40~ 13:25	受付時間 12:15 シンプルステップ45	本馬
13:55~ 14:25	受付時間 13:15 脂肪抹殺術～灼熱 アタック～	石野
14:40~ 15:25	★受付時間 14:20 石野踊りリターンズ45	石野
15:40~ 16:25	受付時間 15:15 ZUMBA45	前山

※★印は、祝日特別プログラムです。

プールプログラム

★ 水中トレーニング

10:30~10:50

ボールなどの道具を使用し、水中で水の抵抗を利用します。体の引き締めが目的のクラスです。祝日特別プログラムとなっています！！

担当 スタッフ

★ ワンポイントレッスン(有料)

- ①クロール 11:00~11:30
- ②背泳ぎ 11:35~12:05

①クロール ②背泳ぎ
泳法をポイントを絞って指導します！
※受付：1週間前の1時間前から開始。

担当 スタッフ

★ アクアダンス

14:00~14:30

なつかしい曲に合わせて、水中でダンスを行うクラスです！！

担当 スタッフ

|

|