

7/23(金) スポーツの日 祝日プログラム

スタジオ

時間	クラス	担当	定員
9:00~10:00	太極拳	渡邊典	33
10:15~11:00	ステップⅠ	近江	33
11:15~12:15	ピラティス入門	工藤	33
12:30~13:15	はじめてエアロ	岩崎真	33
13:30~14:15	オリジナルエアロ	遠藤	33
14:30~15:15	シアターダンス	YUKA	33
15:30~16:15	バーベルサーキット	橋本	30
16:30~17:00	ポールストレッチ★	橋本	33
17:15~18:00	ZUMBA	AIRI	33

プール

10:20~10:50	水中歩行★	鈴木	18
11:00~11:45	アクアビクス&筋トレ	鈴木	20

◆レッスン参加費:200円 ★印100円 レッスン参加には別途施設使用料が必要となります。

特別プログラム (教室参加料:¥200)

■アクアビクス&筋トレ(11:00~11:45)

アクアビクスでしっかり動いた後、水中で筋力トレーニングを行うクラス。

■シアターダンス(14:30~15:15)

ミュージカルや映画など、聞き馴染みのある曲に合わせて、様々な舞踊の要素をミックスさせるクラス。

■バーベルサーキット(15:30~16:15)

バーベルを使用したサーキットトレーニングを行うクラス。全身を鍛えます。

対象:高校生以上 ※ご参加に際し、不安やご心配のある方は事前に職員までご相談ください。