



1月14日(月) 成人の日

	スタジオ	プール	
10:30			10:30
11:00			11:00
12:00	11:30~12:15 大極舞 北原		12:00
13:00	12:30~13:15 キレイになるヨガ 野上		13:00
	13:30~14:00 トレなび 殿本		
14:00	14:15~15:00 全伸ストレッチ 半明	祝 14:15~14:45 アクアビクス 中嶋	14:00
15:00	祝 15:15~16:00 パワーカーディオ 中嶋		15:00
16:00	16:15~17:00 エンジョイエアロ 草薙		16:00
17:00	17:15~18:00 fight 中嶋		17:00
18:00			18:00

●特別プログラム●

アクアビクス
 水の特性を利用した水中エアロビクスです。音楽に合わせて楽しく運動しましょう。担当：中嶋でオリジナルの水中プログラムを実施します。

.....

パワーカーディオ (中嶋)
 バーベルを使った筋力運動と有酸素運動で引き締まった体を作ります。重さの調節が出来るので、初心者の方でも楽しめます。今回は担当中嶋で45分！いつもと違うパワーカーディオと一緒に運動しましょう！

1/14(月)の営業時間は10:00~20:00、トレーニングエリア終了時刻は19:30となります。



遠赤外線効果で身体の柔軟性を向上させ、血流改善に繋がるホットクラスです。



マークがついているものは、定員制のプログラムです。レッスン開始1時間前より各スタジオ前にて受付開始となります。

