

# 2018年7月16日(月)

## 海の日スケジュール

	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:00	<p>ヨガのポーズを使い理想のボディ作りのお手伝いをするクラスです。</p>		
9:30	9:45	9:45	
10:00	<b>ボディメイクヨガ</b> 60 Rikako(外部)	<b>太極拳</b> 60 高野	10:30
10:30			<b>水中ウォーキング</b> 45 森江
11:00	<b>ZUMBA</b> 60 Rikako(外部)	<b>ピラティス</b> 60 半澤	<p>やさしいヨガのレッスンに楽しい呼吸法体操を入れて気分がすっきりする内容です。</p>
11:30			
12:00	<b>オリジナルエアロ</b> 60 半澤	<b>お腹シェイプ20</b> STAFF 12:50	
12:30		<b>リフレッシュヨガ</b> 60 武藤	
13:00			
13:30	<b>FIGHT DO</b> 45 森江	<b>バレトン</b> 45 尾関	15:00
14:00			<b>アクアビクス</b> 45 坂上
14:30	<b>RADICAL POWER</b> 45 <b>定員18名 予約制</b> 中島	<b>フリージングストレッチ</b> 60 朝倉	15:55
15:00			<b>パワーアイチ30</b> 坂上
15:30	<b>ラテンダンス</b> 60 志賀	<p>レグトン・サルサorソンをステップに入れて振り付けをします。</p>	<p>呼吸に合わせて身体を動かす「アイチ」水と音楽を活かし、ストレッチ効果を狙います!</p>
16:00		<b>体調改善運動</b> 45 坂上	
16:30	<b>ステップ中級</b> 45 Masahiro		
17:00			
17:30	<b>ローインパクトエアロ</b> 45 Masahiro		
18:00			
18:30			
19:00			