














2017年8月11日(金)

山の日スケジュール



	1スタジオ	2スタジオ	プール
9:00			
9:30	9:50 	気持ちよく体をほぐし1日を爽快にします!!	
10:00	ストリートジャズ 60 AYA 	10:00 モーニングストレッチ 45 佐野	10:00 アクアビクス 45 高橋(真)
10:30		10:30 足つぼマッサージ 45 平山	祭 
11:00	11:10 Wステップ入門 60 高橋(真) 	11:30 ピラティス 45 平山	足裏のツボを刺激し、リンパの流れを改善!
12:30	12:30 ZUMBA 60 新 	12:30 ピンポイントヨガ 60 溝口	ステップ台を一人2台使う入門クラス
13:30	13:50 RADICAL POWER 60 定員18名 予約制 荒井	14:15 コンディショニングストレッチ 45 新	今回はお腹とお尻をターゲットにします!
15:00	15:10 FIGHT DO 60 荒井 	15:15 サーキットフィットネス 60 定員15名 予約制 三浦	14:00 アクアビクス 45 遠藤 
16:30	16:30 アゲアゲベリーII 60 溝口	16:30 Deep Relax ヨガ 60 内田	コートしを入れたストレッチクラス
17:30	17:30 はじめての方大歓迎!! とにかく楽しく行きます!	17:45 開脚全開ストレッチ 60 金成	有酸素運動と筋トレを交互に行い脂肪燃焼していくクラス
18:30			心も体も深くリラックスできるヨガ
19:00			  体の硬い方から柔軟性を向上させたい方まで、神ワザテクニックで行います!!