



2018年9月17日(月)

敬老の日スケジュール



	1スタジオ	2スタジオ	プール
7:00			
9:30	9:45		9:50
10:00	Balletone スペシャル60 神	10:15 イージーストレッチmix 60 權田	アクアビクス 45 遠藤
10:30			
11:00	11:00 ステップ中級 45 遠藤	11:30	
11:30		ベリーダンス 60 桜井(初)	
12:00	12:00 ZUMBA スペシャル60 NINIE	12:45	
12:30		ポティメイク 45 新	
13:00	13:15	13:45	
13:30	80'S HIPHOP 60 TAKAO	コアコンディショニング 60 新	
14:00	14:30 RADICAL POWER 60 中島・森江	15:00	
14:30		ツボヨガ 60 武藤	15:15 アクアミット 45 井上
15:00	15:45	16:15	
15:30	FIGHT DO 75 荒井・中島・森江	背骨コンディショニング 60 岡田(佳)	
16:00		17:30	
16:30	17:15 ローインパクトエアロ 45 安田	テトックスヨガ 60 志賀	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

通常のバレトンにスタンディングフローを合わせたスペシャルレッスン

アクアミットを使うことで、水の抵抗が強くなり、エクササイズ効果が上昇します。
定員:30名
予約はジムカウンターにて。

80年代後半のフラックミュージックで踊りましょう!!

やさしいヨガのレッスンに指ヨガも入れた楽しいレッスンです。

3人のオフィシャルトレーナーによるスペシャルバージョン。

股関節と背骨の使い方で身体の痛みも減り、柔軟にもなれます。ただし、比較的キツめのフローになります。

