



# 2017年9月18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
9:00			<p>身体を伸ばしながら水中ウォーキングします。</p>
9:30		9:45	
10:00	10:20	太極拳 60 高野	10:30
10:30	ベリーダンス 60 桜井(初)	11:00	水中ウォーク& ストレッチ45 遠藤
11:00		チャレンジ! パワーヨガ 60 内田	<p>いつものレッスンでは行わないポーズにチャレンジ!!</p>
11:30	11:40		
12:00	ステップ中上級 60 高橋(真)	ポールストレッチ 45 伊藤	<p>ストレッチを後半に行う60分クラス。10月~の新インストラクターです!</p>
12:30	13:00	13:15	
13:00	Balletone 60 尾関(外部)	やさしいストレッチ 60 武藤	13:30
13:30			アクアビクス 45 高橋(真)
14:00	14:20	14:30	<p>ほぐしながら伸ばすストレッチです。</p>
14:30	POWER CARDIO 60 荒井 <b>定員18名 予約制</b>	フリージングストレッチ 60 朝倉	
15:00		15:45	<p>ヨガの整体体操と気功法をハイブリッドにまとめたセルフケアメニューです。</p>
15:30	15:40		
16:00	FIGHT DO 60 荒井	キッズバレエI 森本	<p>筋力トレーニングにエアロビクスのパートを加えたプログラム。</p>
16:30		17:00	
17:00	はじめてエアロ30 安田	キッズ テーマパークダンス Mari	<p>最新の革新的格闘技エクササイズ</p>
17:30	17:45		
18:00	ピラティス 45 安田		
18:30			
19:00			