

3月21日(水)祝日スケジュール

スタジオ		プール
10:00	ピラティス 10:00-10:40 姫野真里	アクアピクス 10:15-11:00 坂上加奈子
11:00	ビギナーエアロ 10:50-11:30 姫野真里	
スペシャルジョイント 新曲発表会		フォーミングスイム① 11:30-12:00 中山進 フォーミングスイム② 12:00-12:30 中山進
12:00	メガダンス新曲発表会 11:45-12:45 武井亮子・奥津菜々子	
13:00	ジャズダンスビギナー 13:00-14:00 奥津菜々子	アクアピクスとは？ ダイエットに効果的で消費カロリーも多いので長時間の有酸素運動やキツイ筋トレなどが苦手な方におすすめです。
14:00	オリジナルエアロ(中級) 14:15-15:15 武井亮子	
15:00	溶岩スタジオ	
16:00	骨盤ストレッチ 13:00-13:45 武井亮子 体の中心である骨盤まわりをほぐし、身体のゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラックスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。溶岩ス	
17:00	ヨガ 19:40-20:30 yuri ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご	
18:00	ビギナーエアロ 18:30-19:15 桶屋美千子	スペシャルジョイント 新曲発表会
19:00	リトモス新曲発表会 19:30-20:30 小島真由美・桶屋美千子	
20:00	ダンスエアロ 20:45-21:45 小野愛歩	
21:00	アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン...様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しめます。ダンス初心者でも是非ご参加ください！	