

# 7月16日(祝) レッスンスケジュール



時間	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:00	はじめての方でも安心してご参加いただけます。	エアロビクス・筋力トレーニング ・ストレッチを60分間で行います! “昔のエアロの良さを再現” 祝日限定の特別レッスンです。 エアロビクスは ベーシックジョギング 同等レベルです。	
11:00	11:00~12:00 ピラティス 【担当：小野】		
12:00	12:20~13:20 トータルコンディショニングエアロ 【担当：中里】	12:30~13:30 ホットヨガ【担当：小野】 7/8(日)より受付いたします	
13:00	13:40~14:25 ベーシックステップ 【担当：中里】		
14:00	14:45~15:30 パワーシェイプ【担当：赤頭】		14:30~15:00 アクアベーシック【担当：加賀】
15:00	15:50~16:30 ビギナーエアロ【担当：赤頭】	16:00~17:00 ホットヨガ【担当：中西】 7/8(日)より受付いたします	
16:00	16:50~17:35 ZUMBA【担当：岡山】		
17:00	18:00~19:00 はじめてヨガ【担当：森】	17:30~18:30 卓球	
18:00			
19:00			
20:00			

ジム・プールは19:30までご利用いただけます。