

2月11日（火） 建国記念の日

| スタジオ | | プール | |
|-------|--|--|---|
| スタジオA | スタジオB | 1コース | 2コース |
| 10:00 | | | |
| 10:30 | 10:30~11:30 エアロビクス コンボI60 佐々木啓 | 10:25~11:25 ☺ ピラティスフロー60 ~背骨、脇腹中心に~ 今井しのぶ | 肩甲骨、背中、脇腹にスポットを 当てて行くピラティスのクラスです。 後ろ姿美人、猫背防止にも繋がります。 |
| 11:00 | | | |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | 11:50~12:35 YOGA デトックス45 MIKA | 11:45~12:45 フラダンス60 MAKI | |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | 12:55~13:55 ☺ 背骨コンディショニング 新名孝子 | 13:00~14:00 48式太極拳60 鈴木龍彦 | 寒い冬、楽しくゆるくそして激しく トレーニング！ 眠っている筋肉を目覚めさせましょう♪ |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | 14:10~14:55 リラックスヨガ45 片倉由紀 | 14:15~15:05 協栄シェイプボクシング 高田まゆみ | 14:00~14:45 アクアトレーニング45 末吉裕美 |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | 15:10~15:55 ペルビック ストレッチ45 片倉由紀 | 15:20~16:05 POWER HIPNESS YUKO | 15:15~15:45 ボディシェイプアクア 中村友香 |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | 16:10~16:55 美軸ライン エクササイズ 香取知里 | 有料 16:30~17:15 ☺ BODYCOMBAT HAYATO | お客様から曲のリクエストをいただき そのリクエストにこたえていきます。 定員16名の少人数で行うコンバットの イベント♪詳細は別紙をご覧ください。 |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | 17:10~17:55 ☺ はじめてのダンス講座 つばさ | 17:35~18:35 ☺ ボールを使ったピラティス 沼田尚子 | ボールを使用してピラティスを行います。 筋膜リリースだけではなく、マットで 行うときよりも、ピラティスの センタリング身体の軸をとることができます。 |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | 18:10~18:55 LES MILLS BODYJAM つばさ | | どのダンスでも使えるステップや 身体の使い方を練習していきます。 練習したものを最後に長めの 振り付けを練習していきます。 |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |

営業時間は10:00~20:00 (ジム・プールのご利用は20:00まで)

 初心者大歓迎クラス
 ☺ イベントクラス
□ 備品使用クラス