

4月29日（水）昭和の日

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		<div>黄色枠のレッスンについては、朝10:00よりフロントにて整理券を配布いたします。</div>	
10:15~11:15			
エアロビクスミドル60			
遠藤浩子			
11:30			
11:35~12:20		11:45~12:30	
パワーヨガ45	11:50~12:35	アクア45	
福田美鈴	ピラティスフロー	伊倉希実子	
	山口隆子		
12:40~13:25 ☺	12:55~13:40	12:40~13:10	
LES MILLS BODYPUMP		ミットシェイプ30	
IKUMI × AKARI × MIKU	川島千明	伊倉希実子	
13:45~14:45	14:00~14:45	<div>バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。 大井町三人娘によるジョイントです♪ ご参加お待ちしております！</div>	
24式太極拳60	美ボディストレッチ		
中島和代	杉田久仁子		
15:05~16:05	15:05~15:50	15:00~15:30	
リラックスヨガ60	エアロビクスライト45	クロールベーシック	
内藤美砂	杉田久仁子		
16:25~17:05 ☺	16:50~17:35	<div>詳細は別紙にて掲示中！！</div>	
ヨタ芸ダンスフィットネス！	YOGAビギナー45		
つばさ	川谷幸子		
17:25~18:10	17:55~18:40		
LES MILLS BODYJAM	YOGAミドル45	<div>格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的に構成されたプログラム。 今回はIKUMIと半蔵のジョイント！ お楽しみに☆</div>	
つばさ	川谷幸子		
18:30~19:15 ☺			
LES MILLS BODYCOMBAT			
IKUMI × 半蔵			
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