

3月20日(金)祝日プログラム

スタジオ		プール
A	B	
9:00		
9:25~9:40 ストレッチ		
10:00	9:45~10:45 ボディコントロール ピラティス 担当：葉養	9:40~10:30 中級水泳4泳法 担当：吉田
10:00~11:00 ヨガ 担当：Akemi		
11:00	11:10~11:30 健康リズム体操	11:00~11:50 水中健康エクササイズ 担当：向井
11:55~12:15 ポールストレッチ		
12:45~13:00 ストレッチ		
13:00	13:00~14:30 膝痛・腰痛 予防改善教室 担当：太田	
13:50~14:05 ベーシックマッスル		
14:30~15:30 ダンス体操 de アンチエイジング 担当：森	15:00~16:00 やさしいエアロビクス 担当：児玉	15:00~15:20 水泳 背泳ぎ
16:00		
16:00~16:20 ポールストレッチ		
17:00		
18:00	18:40~19:00 燃焼系HIIT☆	19:00~19:20 水泳 クロール
18:00~19:00 フォームローラー ピラティス 担当：木村		
19:40~20:00 ポールストレッチ	19:30~20:30 パワーヨガ 担当：今井	
20:00		
21:00		

- ※ 黄色の教室は1回型有料教室です。
- ※ オレンジ色の教室はコース型教室です。
- ※ 緑色の教室は健康教室です。
- ※ 薄緑色の教室はプール券でも参加可能の無料教室です。
- ※ ピンク色の教室は無料教室です。