2020年4月29日（水）特別レッスンスケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ	アリーナ	
10:00					10:00
11:00		ベーシック 石川真規子 10：30～11：10		太極拳（初級） 呉　静 10：30～11：30	11:00
12:00		オリジナルエアロビクス 石川真規子 11：25～12：25	ベーシックバレエ 宇野真奈 11：20～12：20		12:00
13:00		パワーカーディオ 宮入勇太 12：45～13：45	ベーシックジャズダンス 宇野真奈 12：35～13：35		13:00
14:00	ベーシックウォーク 稲葉孝宏　14:00～14:30	ベーシックステップ 飯尾亜希 14：00～14：40	イシュタヨガ 竹内典子 14：00～15：15		14:00
15:00	チャレンジアクア 稲葉孝宏 14：40～15：25	リトモス 飯尾亜希 14：55～15：55			15:00
16:00			ピラティス30 岩野里美　15:30～16:00		16:00
17:00		チャレンジ 岩野里美 16：15～15：05			17:00
18:00					18:00
19:00					19:00
20:00					20:00

＜インフォメーション＞

オリジナルエアロビクス
担当：石川真規子

エアロビクスとダンベルを使用した筋力トレーニングを組み合わせたクラスになります。
効率よく脂肪を燃やすことにも効果的です。
エアロビクス初級者の方でも参加いただけます。

※　　は初心者・体力に自信のない方向けのレッスンです。
※レッスン内容や担当者は都合により変更する場合がございます。

ご不明な点がございましたらお問合せください。　大倉山店　電話０４５-５３３-４８４８