

2025年5月3日(土) 特別スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00	① 1000mlチャレンジ 原奈美 9:45~10:45		
11:00	② 水中トレーニング 原奈美 11:00~11:30	水泳 廣田茂子 10:40~11:40	
12:00		ボクシング 廣田茂子 11:55~12:40	
13:00		チャレンジ 村田隆子 13:00~13:50	
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	憲法記念日 		
20:00			

- ① 1時間でトータル1000m!メニューを組んだことない方も、たまに刺激を入れてみませんか?
- ② 音に合わせるアクアダンスとは違い、水の力を利用してトレーニングをします!脂肪燃焼・体力アップ・暴れたい人welcome★

2025年5月5日(月) 特別スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00		ボクシング175 花村愛子 (RAD RTS登録教師) 10:15~11:30	血流改善 足もみ健康法 白善正代 10:15~11:15 ※定員12名
12:00			ピラティス 70-87ロープ 花村愛子 11:40~12:25
13:00		① ファイトウ 町田奈々実 13:00~14:00	
14:00			
15:00		UBOUND45 町田奈々実 14:20~15:05	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

- ① ファイトウ60分★ハットパーを混ぜ、暑くて楽しい60分にしましょう!筋トレも行います!

2025年5月6日(火) 特別スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	① ハウワーク 原奈美 11:00~11:30		
12:00			
13:00	② 加圧・呼吸 原奈美 12:45~13:15		
14:00	③ 水中トレーニング 原奈美 13:30~14:00	肩こり改善 野尻尚暉 13:00~13:45	
15:00			アスカブ 内村恵美 14:00~15:00
16:00			
17:00			
18:00			
19:00		トレーニング講座 〜ウォーミングアップ編〜 野尻尚暉 17:00~17:45	
20:00		BODYATTACK45 町田奈々実 18:00~18:45	

- ① 水中トレーニングのレッスンです。姿勢を意識して歩くだけでも違います!そこに水の重さを使いながらトレーニングし歩きます★
- ② 加圧はできるけど呼吸が・・・タイミングや姿勢を一緒に見直しましょう!
- ③ 音に合わせるアクアダンスとは違い、水の力を利用してトレーニングをします!脂肪燃焼・体力アップ・暴れたい人welcome★