

2019年度（4月～）スタジオ・アクアレッスンスケジュール

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
火	スタジオ	たのしい ヨガ			特別教室 イベント等						アーナンダ サマディ ヨガ	新プロ グラム
	スタジオ	ワンツー エアロ			YOGA (ヨガ)						ズンバ	新プロ グラム
水	アクア		アクアピクス	初級水泳								
	スタジオ	わくわく エアロ					クロール	平泳ぎ				リラックス ヨガ
木	スタジオ	骨盤 ピラティス			ヨガ						特別教室 イベント等	
	アクア		アクアピクス	4泳法								
金	スタジオ	ボディ シェイプ エアロ										
	スタジオ										音楽にあわせて、水中運動を行います。	
土	スタジオ										クロール・平泳ぎ・四泳法	
	スタジオ										4種目の泳ぎ方を指導します。	
日	スタジオ											

エアロ・ズンバ

有酸素運動を行い楽しく受けられるレッスンです。
音楽にあわせて動き、体脂肪を燃焼します。

ヨガ・YOGA・アーナンダサマディ

代謝を促進し、身体のストレッチを行います。
体に無理をさせずにどなたでも参加できます。

特別教室・イベント等

様々な教室やイベント等を予定しています。
内容や日程については館内の告知ポスターをご覧ください。

骨盤ピラティス

骨盤の歪み調整、体のバランスを整えます。
身体をほぐし、無理なく体幹トレーニングを行います。