

# 7月17日(月)祝 海の日祝日プログラム

7月17日(月)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:20-9:50 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名	10:15-11:00 ヨガ&ピラティス 田中 定員：40名	10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40名
10:15-10:50 35min「動」 白木 定員：60名	11:15-12:00 エナジームーブ 白木 定員：40名	10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名
11:05-11:50 体調改善運動 豊田 定員：60名	12:30-14:00 パワーヨガ ベーシック 入江 定員：15名	11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名
12:20-13:05 フラダンス 小瀬 定員：60名	14:30-15:15 ReeJAM カチア&谷内 定員：40名	12:15-13:00 泳法レッスン (背泳ぎ) 市田 定員：30名
13:30-14:15 フィットネス パワーヨガ 豊田 定員：60名	15:30-16:15 ZUMBA カチア&谷内 定員：40名	13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名
14:30-15:15 健美操 棒田 定員：60名		

両日祝日営業

営業時間/9:00-18:00

フロント営業時間(各種手続き・お支払い関係受付時間)/10:00-16:00

プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

は、祝日プレミアムプログラム

## 祝日プレミアムプログラム紹介

・パワーヨガベーシック	12:30~14:00	【入江】	定員：15名	参加費：1,650円(税込)
基本的なポーズを中心に、解説を行ないながらゆっくりと進めていきます。 少人数プログラムなのでヨガ初心者にもオススメ!!				
・ReeJam	14:30~15:15	【カチア&谷内】	定員：40名	参加費：1,100円(税込)
エアロの基本動作と90年代のヒップホップの音楽を組み合わせたダンスフィットネストレーニング! 人気インストラクター同士のジョイントレッスン!!				
・ZUMBA	15:30~16:15	【カチア&谷内】	定員：40名	参加費：1,100円(税込)
人気インストラクター同士のジョイントレッスン!! ReeJAMと合わせて2本とも参加しちゃおう!!				

【クラスカテゴリー表記について】

時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

プレミアムプログラム

脂肪燃焼

動きを楽しむ

リフレッシュ

ボディメイク

ボディメンテナンス

## <申込受付>

「パワーヨガベーシック」…2023年6月26日(月)10:00~(フロントにて)

「ReeJAM」…2023年6月19日(月)10:00~(フロントにて)

「ZUMBA」…2023年6月19日(月)10:00~(フロントにて)