

# 7/21(月・祝)～海の日～特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:30-10:50 カラダづくり体験会	バテないカラダづくりの 基本レクチャーと誰でも 実践できるグンゼ体操を行ないます♪	10:30-11:30  UNIVERSAL YOGA MARS 松岡
11:00	10:30-11:15 エアロ初級 津江	11:05-11:20 ぷちコン～チューブ～	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	
12:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江	12:25-12:40 ぷちコン～コア～	12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 吉田	12:30-13:30 アンチエイジングヨガ 曾根
13:00	12:30-13:15  JIN	12:45-13:00 ぷちコン～ヒップ～	13:00-13:30 夏だ！プールだ！ シェイプアップアクア 蟻川	
14:00	13:45-14:30  JIN		顔もカラダも 下がってきた…? 姿勢・呼吸・表情筋 を整えて、内臓から 若々しく!	14:00-15:00 リラックスヨガ 曾根
15:00	14:55-15:55 ポール コンディショニング JIN 【定員25名】	ストレッチボールに乗って 身体をほぐしたり、 体幹の強化を行ないます!!		15:30-16:15 ボディメイク 蟻川
16:00		16:00-17:00 ハンモック エクササイズ ※別紙参照	15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				