




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	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♪	
	10:30-11:15 エアロ初級 津江	カラダづくり体験会		10:30-11:30  松岡
		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)	
11:00				
	11:30-12:15 ステップ初級 津江			
			12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 吉田	
12:00		12:25-12:40		
	12:30-13:15  JIN	ぷちコン～コア～	13:00-13:30	12:30-13:30 アンチエイジングヨガ 曽根
		12:45-13:00	夏だ！プールだ！ シェイプアップアクア 蛭川	
		ぷちコン～ヒップ～		
13:00				
	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 曽根
14:00				
	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!!		
15:00				15:30-16:15 ボディメイク 蛭川
		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)	
16:00				
17:00				