


8/11(月・祝)～山の日～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♪	
	10:30-11:15 エアロ初級 津江	11:05-11:20 TRX		10:30-11:30 美メイクヨガ (姿勢改善) Kyoko
11:00			11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	
	11:30-12:15 ステップ初級 津江	12:05-12:20 ぷちコン～チューブ～		
12:00		12:25-12:40 ぷちコン～ヒップ～	12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 吉田	12:00-12:45 プチHIIT ヨガ Kyoko
	12:30-13:15  JIN	12:45-13:00 ぷちコン～コア～	短時間で効果のある「HIIT」と 「ヨガ」を合わせたクラス！	
13:00				13:15-14:15 パワーヨガ 曽根
	13:30-14:30 骨盤調整ヨガ Kyoko		13:30-14:00 夏だ！プールだ！ シェイプアップアクア 蛭川	
14:00				
	14:45-15:30  蛭川			14:45-15:45 リラックスヨガ 曽根
15:00				
16:00			15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				

営業時間は**18:00**までとなります。