

SCHEDULE

7月レッスンプラススケジュール

2020.Jul.

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 休館日	2 14:00～15:00 はじめてのヨガ	3 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	4 11:00～11:40 アクアピクス (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
5 11:00～12:00 リラックスヨガ	6 11:00～11:40 アクアリズムダンス (有料)	7 10:30～11:30 ピラティス	8 13:30～14:15 エアロピクス (中級)	9 14:00～15:00 肩凝り改善ヨガ	10 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	11 11:00～11:40 ベーシックエアロ (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
12 11:00～12:00 リラックスヨガ	13 11:00～11:40 アクアリズムダンス (有料) 13:00～14:00 フロアバレエ (有料)	14 10:30～11:30 ピラティス	15 13:30～14:15 エアロピクス (中級)	16 14:00～15:00 代謝アップヨガ	17 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	18 11:00～11:40 アクアピクス (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
19 11:00～12:00 リラックスヨガ	20 11:00～11:40 アクアリズムダンス (有料)	21 10:30～11:30 ピラティス	22 13:30～14:15 エアロピクス (中級)	23 海の日	24 スポーツの日	25 11:00～11:40 ベーシックエアロ (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
26 11:00～12:00 リラックスヨガ	27 11:00～11:40 アクアリズムダンス (有料) 13:00～14:00 フロアバレエ (有料)	28 10:30～11:30 ピラティス	29 13:30～14:15 エアロピクス (中級)	30 14:00～15:00 ワインヤサヨガ	31 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	

大久保麻美

エアロピクス (45分):より運動量のあるエクササイズです。初級～中級向け。

高橋奈巳

ゆったりストレッチ(45分):ピアノの音楽に合わせて無理なくゆっくりストレッチするクラスです。

阿部恵

各種ヨガ (60分):様々なポーズを取りながら呼吸をしていきます。はじめてヨガをやる方でもご参加しやすいプログラムです。

小柳歩

ピラティス (60分):体幹部を鍛えることで、体のバランスを改善し、精神の開放を目指します。

神山江美

リラックスヨガ (60分):深い呼吸と共にたっぷり全身をストレッチして体の緊張を解いていきます。

内容恵理

アクアピクス (40分:1,500円):水中で音楽に合わせて楽しく体を動かします。幅広い年齢層に人気のクラスです。

内容恵理

ベーシックエアロ(40分:1,000円):基本動作で楽しく有酸素運動します。体力に自信のない方でも安心して参加できるクラスです。

内容恵理

ラテンダンス (40分:1,000円):ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

春風弥里

フロアバレエ (60分:4,000円):坊っちゃん出身の講師が、映画やミュージカルの音楽に合わせて骨盤に効くエクササイズを提案いたします。

森下直子

アクアリズムダンス(40分:3,000円):リズムに合わせて水中の動きを楽しみます。心地良さと心身の変化を実感できるクラスです。

※都合によりスケジュールの変更、休講になる場合がございますのでご了承ください。

