

# 7月17日(月)

## 海の日 スケジュール

	1 スタジオ	2 スタジオ	ショート	スイミング	
10	10:30~11:20 ローソ 海老原	10:30~11:30 健美操 栄森	10:10 ウェーブストレッチ	10:20~10:50 アイチ 阿部	10
11	11:35~12:25 キック ボクササイズ50 椎名	パンチ・キックを使った エクササイズです。 ストレス解消☆		11:00~11:30 かなづちさん 阿部	11
12	12:40~13:40 ボディ ジャム60 SANA・徳丸	守谷の人気IRのSANAと 徳丸のコラボレッスン♪	13:00 お腹	11:50~12:30 ダンベル アクア40 阿部	12
13	14:05~15:05 ZUMBA60 黒川・椎名・徳丸	夏のダンス祭り! テーマはサマー!! 夏を感じながら楽しく 踊りましょう♪	15:00 ストレッチポール	14:00~14:45 楽しく ビーチボールバレー 【45分拡大版】 河野	13
14	15:30~16:30 バランス コーデ ネーション60 黒川			15:00~15:50 アクア50 夏祭り 阿部・深山	14
15	17:00~18:20 ボディ パンプ80 重松・張替・五十嵐 桜井・山本(明)	各IRお気に入りの曲で行います! 夏らしく暑く! 熱く! 盛り上げて いきましょう♪		人気の インストラクター による夏祭り!	15
16					16
17					17
18					18
19					19

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※  は、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布致します。

※  は、参加が初めての方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。

エアロ・アクア(初級~初中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系
有料レッスン	水中ウォーキング	泳法クラス	