

	スタジオ	プール
09:00		
15		
30		
45		※1回参加ご料金 ¥4,400（税込）
10:00		【有料スクール／イベント】 大人水泳教室（水中撮影） 9:30～11:00 嵯峨 基
15		
30		
45		
11:00		
15	【MOVE BODY】POWER30 11:00～11:30 川俣 好	
30		
45		アクアダンス30 11:30～12:00 中村 文保
12:00	【MOVE BODY】FIGHT45 11:45～12:30 川俣 好	
15		
30		アクアミット+F30 12:10～12:40 中村 文保
45		
13:00	フレックスストレッチ30 12:45～13:15 川俣 好	
15		※1回参加ご料金 ¥3,850（税込）
30		【有料スクール】 大人水泳教室 13:00～14:00 釜 貴宏
45		
14:00	はじめてエアロ40 13:35～14:15 渡辺 藤美恵	
15		※1回参加ご料金 ¥3,850（税込）
30		【有料スクール】 大人水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏
45		
15:00	ボディケア体操30 14:30～15:00 渡辺 藤美恵	
15		
30		
45		
16:00		
15		
30		
45		
17:00		
15		
30		
45		
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 薬袋 利恵子	
15		※1回参加ご料金 ¥4,400（税込）
30		【有料スクール／イベント】 上級キッズ（水中撮影） 18:10～19:10 嵯峨 基
45		
19:00		
15	はじめてバレエ 19:00～19:30 高羽 英美	
30		※1回参加ご料金 ¥4,400（税込）
45		【有料スクール／イベント】 大人水泳教室（水中撮影） 19:20～20:40 嵯峨 基
20:00		
15	バレエ60 19:45～20:45 高羽 英美	
30		
45		
21:00		

無料スタジオ レッスンDAY！！！！

施設利用料だけで参加OK！

◎【MOVE BODY】POWER30

定員：40名／11:00～11:30（30分）
バーベルを使った筋力トレーニングをアップテンポな曲に合わせて行うプログラム。ボディメイクに欠かすことのできない大きな筋肉を効率的に刺激することで、短時間で最大の運動効果が期待できます。



◎【MOVE BODY】FIGHT45

定員：50名／11:45～12:30（45分）
格闘技のキックやパンチの動きをアップテンポな曲に合わせて行うプログラム。日常生活にない攻撃的な動きを体験することで、ストレスを発散できるのも魅力のひとつです。筋力トレーニングやインターバルトレーニングも含み、脂肪燃焼を促します。



◎フレックスストレッチ30

定員：50名／12:45～13:15（30分）
「フレックスクッション®」を使い、骨盤の理想的な角度を維持しながら正しい動きでストレッチをすることで、柔軟性の向上を目指します。

