6/24 (火) ~30 (月) 特別スケジュール内容

6/17(火)より先着順受付

当日開始1時間前より先着順受付

6/24 (火)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
スタジオ プログラム					
	ヨガ	13:30(60分)	600円	内田	♡ヨガのポーズと呼吸法で心身をリフレッシュさせます
	Fit hop(フィットホップ)	14:45(45分)	無料	叶	韓国発のダンスエクササイズ! 7月導入クラスを先取り体験
プール プログラム					
	脂肪燃焼アクア	14:15(45分)	無料	増田	リズムカルなアクアダンスで身体をフルに使いシェイプアップさせます

6/25 (水)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム					
	ハードなすっきりお腹!?	09:45(60分)	600円	鈴木(理)	ちょっぴりハードにエアロと筋トレで元気よく動きます!
	65歳からのシニアトレーニング	11:00(60分)	600円	武石	♡簡単なリズム体操と無理のない筋力トレーニングを行います
	ストレッチ&マッサージ	12:15(60分)	600円	武石	♡全身の血流を促し、動きやすい体を導きます。
	フラエクササイズ	12:30(60分)	無料	角川	フラダンスの動きをアレンジして適度に体を動かすエクササイズです
	ホットベーシックヨガ	18:45(60分)	無料	本田	【ホット】基本的なヨガのポーズで心身のゆがみを調整していきます
	ヨガ~自分の重心を探る~	20:00(60分)	600円	深澤	日常の様々なことに影響を与える重心をヨガを通して探りましょう

6/26 (木)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム					
	♪音楽ノリノリエアロ♪	11:15(60分)	600円	白石	どうせやるなら音楽ノリノリでエアロピクスを楽しみましょう
	ボディメイク	12:30(60分)	無料	長島	無理のない負荷で効率よくトレーニングを行います
	ZUMBA®	12:30(45分)	600円	白石	ラテンの音楽に合わせて楽しくダンスエクササイズします!
	ホットシェイプヨガ	19:00(60分)	700円	長島	[ホット]体を引き締めるポーズで内側からシェイプします
	すっきりお腹	19:30(60分)	無料	関	エアロピクスと筋トレを交互に行い元気よく動きます!
プール プログラム					
	アクアZUMBA(アクアズンバ)	12:15(45分)	無料	加賀美	ラテンの音楽に合わせて楽しく動く水の中のダンスエクササイズです

6/29 (日)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム					
	男のためのトレーニング教室	09:45(60分)	600円	長島	ボクシングエクササイズで爽快に汗をかきましょう
	コンビネーションエアロ&アプス	11:15(75分)	700円	川手	いつもの楽しいエアロとラストに長めの腹筋をみっちり行います
	ボディメイク	13:00(60分)	600円	長島	無理のない負荷で効率よくトレーニングを行います
	ヨガ	14:30(60分)	無料	内田	♡ヨガのポーズと呼吸法で心身をリフレッシュさせます

6/30 (月)	レッスン名	開始時間	受講料	担当	内容
スタジオ・リラクゼーションルーム プログラム					
	ヨガ	09:45(60分)	無料	齋藤	♡ヨガのポーズと呼吸法で心身をリフレッシュさせます
	ボディメイク	11:00(60分)	600円	本田	無理のない負荷で効率よくトレーニングを行います
	はじめてエアロ	11:15(30分)	無料	齋藤	♡基本のステップを紹介する初心者向けのエアロピクスです
	筋トレシェイプアップ	12:15(60分)	600円	白石	筋トレと有酸素運動で効果的に全身シェイプアップ!
	血管ケア体操	13:30(60分)	600円	本田	♡簡単な体操とストレッチで血行促進をしていきます
	ファイティングサーキット	19:45(60分)	無料	長島	格闘技動作と筋トレで効果的に脂肪燃焼! ストレス解消も!
プール プログラム					
	脂肪燃焼アクア	13:15(45分)	600円	早坂	リズムカルなアクアダンスで身体をフルに使いシェイプアップさせます