

春分の日

3月20日(木)祝日プログラム



スタジオ		プール
A	B	
9:00		
9:45~10:00 ストレッチ	9:45~10:45 フラダンス 担当: 宮館	
	11:10~11:30 ポールストレッチ	11:00~11:15 肩こり腰痛
11:00~12:00 骨盤体操 担当: 八重樫	12:00~12:15 ストレッチ	
12:40~13:00 ポールストレッチ		
13:00~14:00 足腰元気体操 担当: 太田	13:00~13:50 初級水泳 担当: 丸谷	
14:00~14:15 バランスボールトレーニング	14:30~15:30 パワーヨガ 担当: 今井	14:00~14:50 リズムアクア 担当: 児玉
15:00~15:20 ポールストレッチ		
16:00~16:15 ベーシックマッスル		
18:20~18:35 コアトレーニング		18:00~18:20 水泳 クロール
19:10~19:30 癒しのストレッチ		19:00~19:50 アクアピクス 担当: 児玉
19:30~20:30 グレイスパランスピラティス 担当: 橘		

- ※ 黄色の教室は1回型有料教室です。
- ※ オレンジ色の教室はコース型有料教室です。
- ※ 薄緑色の教室はプール券でも参加可能な無料教室です。
- ※ ピンク色の教室は無料教室です。

