

# 4月29日（火祝）昭和の日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
		10:10～11:30 屋外ランニング練習会 <屋外> 吉田・矢野 ～事前申込み制～ 当日参加OKですが、4月26日までに 事前申込人数が最少催行6名に達しない場合は中止です。
10:30～11:10 カラダデトックス 小松田 ■	11:10～11:55 初中級スイムトレーニング 此見	※屋外レッスンのみご参加の方は 会員区分に関わらず無料でご参加 いただけます。 ※当日AM9:00時点で雨天 の場合、中止となりま
11:20～12:00 ZUMBA® 羽田 ■	12:15～12:45 アクアビクス 羽田 ■	
12:40～13:20 ファイトアタックビート 本房 ■	13:00～14:00 フィンフリーコース	
13:30～14:10 シンプルエアロ 高橋 ■	25m往復コースで スイミングフィンを 使用可能です	
14:20～15:00 ピラティス 寺門 ※フェイスタオルをご持参ください ■	14:30～15:15 上級スイムトレーニング 高橋	
15:10～16:10 社交ダンススクール 【有料】 寺門		

開館10:00 施設利用終了17:45 閉館18:00となります。  
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

## ☆スペシャルレッスン☆

カラダデトックス	リババ刺激で血行や老廃物の排泄を促したりカラダを自然な状態にリセットします
ZUMBA®	様々なダンスを取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです
ファイトアタックビート	格闘動作だけでなく防御動作も入った実践的でエキサイティングな有酸素運動です
シンプルエアロ	簡単な動作の有酸素運動を行います！汗をかくレッスンです☆★
ピラティス	身体のコアマッスルを鍛えることで日常生活動作の改善を目指します
初中級スイムトレーニング	初～中級者向けレッスンです。50mまで泳げる方向けです
アクアビクス	音楽に合わせておこなう水中運動で、初心者から上級者まで楽しめるレッスンです
上級スイムトレーニング	トレーニングクラス経験者向けレッスンです。50m以上泳げる方向けです
屋外ランニング練習会	初めての方～上級者まで無理のないペースで走ります。事前申込みが必要です

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。  
レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。