

5月3日（土祝）憲法記念日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
	☆プール開放☆ 10:00~12:00	
10:30~11:10 ピラティス 寺門 ※フェイスタオルをご持参ください	通常プールをお子様と一緒に お楽しみいただけます♪ 詳細は別紙をご確認ください☆	
11:30~12:10 ZUMBA® 寺門		
12:35~13:15 バレトン (ソールシンセシス) 高橋		
	13:15~13:45 アクアダンス 柳	
13:30~14:10 コンビネーションステップLow 高橋		
定員21名	14:00~14:30 中級バタフライ 柳	
14:30~15:10 シェイプパンプ CS-LIVE		
定員16名		

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☆

ピラティス	静的トレーニング（身体の動きを止めてキープする）で体感を鍛えます！
ZUMBA®	ラテン系のノリの良いダンスです♪初めての方でもお気軽にご参加ください★
バレトン（ソールシンセシス）	フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を含みます。
//	裸足で行う有酸素運動でシンプルな動きを行います。柔軟性の向上、体力向上が期待できます！
コンビネーションステップLow	ステップのレッスンに慣れている方向けです。コンビネーション動作を楽しみながら行います。
シェイプパンプ	バーベルを用いて音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。
AQUA ZUMBA®	ラテン系ダンスの『ZUMBA』を水中で行います！ぜひプールでもZUMBAを楽しみましょう！
アクアダンス	音楽を楽しみながら水中エクササイズを楽しみます♪
中級バタフライ	バタフライの基礎が出来ている方向けのレッスンです。
CS-LIVE	映像を見ながら行うレッスンです。本日はシェイプパンプが対象です。

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。