

5月6日（火祝）国民の祝日 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 シンプルエアロ 小松田	通常プールをお子様と一緒に にお楽しみいただけます♪ 詳細は別紙をご確認ください☆	
11:45~12:25 バレトン (スタンディングフロー) 高橋		
12:45~13:25 コアトレーニング 高橋	12:50~13:20 初級クロール 此見	
※コアボードとコアボールを使用します。		
定員20名		
13:40~14:10 Lati Lati CS-LIVE	13:35~13:45 アクアウォーク 柳&吉田	
	13:45~14:15 X-FIT AQUA 柳&吉田	
14:25~14:45 メディカルフィットネス/CS-LIVE		
15:00~15:40 ヨガ 瀬戸		

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☆

シンプルエアロ	足踏み等簡単な有酸素運動を行います！体力向上、ダイエット効果が期待できます☆
バレトン	バレエ、ダンス、ピラティスそしてフィットネスが融合したレッスンです。
//	健康的な姿勢、バランス能力向上、関節強化、柔軟性向上、筋力向上が期待できます！
コアトレーニング	コアボードとコアボールを使用し、体幹を鍛えます！
Lati Lati	ラテン・HIPHOPなど複数のジャンルの音楽や雰囲気を楽しむダンスレッスンです♪
メディカルフィットネス	病気やケガの予防、改善を目的とした科学的エビデンスに基づく健康運動プログラムです！
ヨガ	ベーシックなヨガを行います。心と身体を癒しましょう…☆
初級クロール	初めての方大歓迎！クロールの基本動作を習得するレッスンです。
アクアウォーク	様々な動作を行いながら水中ウォーキングを行います。
X-FIT AQUA	有酸素運動+筋力トレーニングを行う高強度アクアエクササイズです！！
CS-LIVE	映像を見ながら行うレッスンです。本日はLati Lati/メディカルフィットネスが対象です。

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。