



2月11日（水祝）建国記念の日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
		
10:30~11:10 健美操 藤城		
	11:20~11:50 アクアウォーク 山田	
11:30~12:10 ピラティス 矢野		
12:25~13:05 ヨガ 石上		
13:20~14:00 ベリーダンス 石上	13:10~13:55 スイムトレーニング 此見	
14:15~14:55 シェイプパンプ CS-LIVE	14:10~14:40 アクアビクス 柳	
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☆

健美操	気功や太極拳などの中国の伝統的な健康法を取り入れた体操を、音楽に合わせて行います。
ピラティス	様々な方法で体幹を刺激し、正しい姿勢を身につけながらメリハリボディを目指します。
ヨガ	ベーシックなヨガを行います。初心者の方も大歓迎です★
ベリーダンス	エジプトなどの東洋が発祥といわれている、神秘的で女性的なダンスレッスンです。
シェイプパンプ（映像）	簡易バーベルを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです！
アクアウォーク	全身の筋肉を大きく動かして歩きましょう！
スイムトレーニング	トレーニングクラスです。
アクアビクス	音楽に合わせて有酸素運動&筋トレを行います☆

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。