

2024 ゴールデンウィークレッスンスケジュール



4/29(月)昭和の日			4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)憲法記念日			5/4(土)みどりの日			5/5(日)	5/6(月)こどもの日		
Aスタジオ	プール	2Fスイミング プール				Aスタジオ	プール	2Fスイミング プール	Aスタジオ	プール	2Fスイミング プール		Aスタジオ	プール	2Fスイミング プール
9:30															
10:00															
10:15~11:00															
エアロ初中級 近藤															
11:00		10:30~11:30													
11:15~11:45		5コース													
ボクシングシェイプ 聡太郎		11:30~12:00													
11:30		5~9コース													
12:00		12:00~13:00													
12:00~13:00		利用不可													
腰痛・肩こり ストレッチ60 大島															
12:30															
13:00															
13:00~13:30		13:00~14:00													
ウォーターエクササイズ30 岡		0コース													
13:15~14:00															
トリプルシェイプ 大島															
13:30															
14:00		14:00~14:30													
14:15~14:45		0~4コース													
かんたんエアロ30 natsu		14:30~15:00													
14:30		4・5コース													
15:00		15:00~15:45													
15:00~15:45		3・4コース													
リラックスヨガ natsu		15:45~18:00													
15:30															
16:00															
16:00~16:30															
JUMP FIGHT 岡本															
16:30															
16:30~17:00															
トランポリン使用クラス 定員12名															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															

足から身体をリセットしましょう。裸足で行う軽い運動と足裏のセルフケアで血液やリンパの流れを円滑にし、内臓の働きを整えたり、姿勢のチェックをしながら身体各部の違和感を改善。体調改善に効果的なクラスです。

内臓や背骨が正しい位置で正しく機能するよう、カラダ本来の機能改善を目指すクラス。GWスペシャルレッスン60分たっぷりお楽しみください。

ラテン系のステップを中心に様々なダンスステップをミックスした、ダイナミックで刺激的なクラスです。GW刺激が足りなかった方、たっぷり汗をかきたい方...60分クラスにチャレンジしてみませんか？

関節の詰まりを取り除き、内側から身体を整え、しなやかに安定したボディスタイルを作ります。緊張した身体を解き放ち、新たな身体感覚、リラックスした軽いボディを目指します！ゆったり、しっかり身体を見つめて充実した60分間を過ごしませんか？

昨今子供たちの間でも大人気のダンス！チャレンジしてみませんか？重低音のブラックミュージックやファンクミュージックに合わせて身体を大きく動かしながら踊るスタイル。ダンス初めての方もぜひ！また違う自分が見つかるかも☆

肩甲骨・骨盤周辺の筋肉をほぐし・血行促進していきます。つらい腰痛・肩こりでお悩みの方ぜひご参加ください。

・二の腕・お腹・お尻みんなが気になる部分をトレーニングしていきます。初心者の方もチャレンジしてみませんか？

休館日

通常通り

肩甲骨・骨盤周辺の筋肉をほぐし・血行促進していきます。つらい腰痛・肩こりでお悩みの方ぜひご参加ください。

通常通り

【休館日】 4/30(火) 【時間外利用料】 4月29日(月)・5月3日(金)・6日(月)に限り、550円にて施設がご利用頂けます。※5月4日(土)・5日(日)は通常料金1,100円

