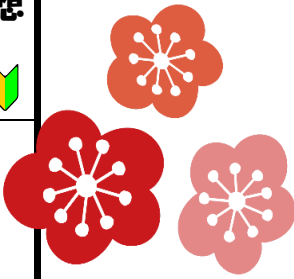




1月14日(月)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:20~ 陰陽ヨガ 60 海野	10:30~ エアロ初中級 45 太田		10:30~ アクアミット30 稲葉
11:00				11:15~ メドレーチャレンジ 45 稲葉
11:30	11:40~ バレトン 50 神	11:30~ ピラティス 60 井上	11:30~ STEP初級30 太田	
12:00				12:10~ フィンスイム30 稲葉
12:30	12:45~ ジャズダンス 60 谷口	12:45~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	12:35~ 背すじピン30 石附	
13:00			13:15~ ミニボールEX30 石附	
13:30	14:00~ BOSU BALL30 STAFF	13:50~ ZUMBA 45 高橋(真)	14:05~ エアロ初級30 小林(愛)	14:00~ 水中ウォーキング30 松本(浩)
14:00	14:45~ 太極舞 60 SABURI	14:50~ ダンスエアロ 45 小林(愛)		14:40~ 目指せ25M 45 松本(浩)
14:30		15:50~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋		
15:00	16:00~ ラテンダンス 45 SABURI			
15:30				16:45~ アドバンススイム 45 畠山
16:00				17:40~ スイムトレーニング 60 畠山
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				

クロールを集中的に練習するクラス♪



☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

10:20~11:20 1st 陰陽ヨガ60 海野

前半は太陽礼拝をメインとした陽ヨガと、後半は一つのポーズを数分ホールドする陰ヨガを行うクラス♪

15:30~16:30 1st ラテンダンス60 SABURI

南米の軽快なリズムに合わせ、腰・ヒップを中心に動かしていきます。音楽を身体で感じながら踊ってみましょう!