


1月14日(月・祝)スケジュール

	A	B	C	プール / スパ	
10:30	ZUMBA  10:25~11:10 MIEKO(45分) 	タイ式ヨガ ~ルーシーダットン~ 10:30~11:15 小出 志乃(45分)	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 	アクア(45分) 10:30~11:15 山村 利枝子 	10:30
11:00	MIX XEDFIT 11:20~12:05 MIEKO(45分) 	ベーシックエアロ 11:30~12:00 小出 志乃(30分)	太極功扇 11:30~12:00 佐野 睦子(30分) 	★スペシャル★ グループフォームビデオ 11:30~12:15 	11:30
12:00	ピラティス ツールワーク 12:20~13:05 山村 利枝子(45分)	はじめてステップ 12:15~12:30	33名限定 リストラティブヨガ 12:15~13:00 シルビア ボンフィン(45分)	下田 梨永 5名限定 1620円	12:00
12:30	X55エレメント(15分) 13:20~13:35	ベーシックステップ 12:35~13:05 小出 志乃(30分)	ヨガピラティス(ホット) 13:20~13:50 山村 利枝子(30分)	★スペシャル★ グループフォームビデオ 12:30~13:15 	12:30
13:00	X55 13:45~14:15 栗嶋 雄大(30分)	ZUMBA 13:30~14:15 藤野 美保子(45分) 	レッスン開始30分前から フロントにてチケット配布 	下田 梨永 5名限定 1620円	13:00
13:30	太極舞(45分) 14:40~15:25 米山 彰子	シェイプエアロ 14:30~15:10 若松 宏美(40分) 	カルチャースクール オリジナルダンス 14:30~15:30 藤野 美保子	アクアフロー 13:30~14:00 シルビア ボンフィン(30分)	13:30
14:00	パワーエレメント(15分) 15:40~15:55	バレトン(45分) 15:30~16:15 若松 宏美		アウフグース(女性) 14:10~ 	14:00
14:30	パワー(30分) 16:05~16:35 STAFF			アウフグース(男性) 14:40~ 	14:30
15:00	ファイドウエレメント(15分) 16:50~17:05	エレメントとは?		?リストラティブヨガとは? 補助道具を使って行うヨガ。 無理のない姿勢でゆっくりとポーズ を行うことにより、深い休息感を 得て、エネルギーの回復へと導く 癒されたい方におすすめ♪	15:00
15:30	ファイドウ(45分) 17:15~18:00 大塚 絵美 	基本的な動作の確認や 姿勢の説明を行うクラスです はじめての方、大歓迎!!!		久しぶりのプール企画!! ★グループフォームビデオ★ 泳ぎのフォームをチェックしたことはありますか? 水中でビデオ撮影を行いアドバイスさせていただきます! これを機に、きれいなフォームを習得しましょう♪ 1620円/1レッスン 担当：下田 梨永	15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
閉館20:00					