



新春特別レッスンタイムスケジュール



	アリーナ	スタジオ1	プール
10:00	9:40~10:20 新春カラダほぐしエクササイズ 担当: 東	10:30~12:00 太極拳 担当: 長谷川	
10:30	10:30~10:50 リズム体操 担当: 林		10:30~11:15 カラダすっきりエクササイズ & ウォーキング 担当: 大久保祐
11:00			11:30~ しらたまぜんざい振る舞い 新春健康クイズ 担当: 名倉
11:30	11:30~		
12:00			
12:30			
13:00	13:00~13:30 ボールdeカラダほぐし 担当: 名倉		
13:30			
14:00		14:00~14:45 ボディバランス 担当: 名倉	14:00~16:18
14:30			
15:00		15:00~15:45 ベーシックエアロ 担当: 厚見	つなごう! スイム & ウォーキングの輪
15:30			
16:00			
16:30			
18:30			3階ラウンジ
19:00	18:45~19:45 ~新春スタートレッスン~ 美☆姿勢エクササイズ & ベーシックエアロ 担当: 森本		しらたまぜんざい振る舞い
19:30			
20:00	20:00~ 新春健康クイズ		
20:30	20:30~21:15 ボディパンプ45 担当: 川崎		
21:00			
21:30			

新年の運動始めにオススメ♪
お正月でなまったカラダを
スッキリ解消させよう☆

プール始めはここから☆
水中で気持ち良くカラダを
動かしましょう♪

ボールを使ってカラダほぐし
ストレッチを行います!
姿勢もスッキリ改善☆

毎年恒例! 2018年にちなんで、
2時間18分をみんなで
リレー形式で泳ぎましょう☆
ウォーキングでのご参加も大歓迎♪

2018年を新たな気持ちで☆
美しい姿勢を意識しながら
エクササイズ&エアロピクスを
楽しみましょう!

・やさしいピラティス
・アローマストレッチ
・ベーシックステップ
上記のレッスンは**休講**となります