



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