



# 6 スポーツコミュニティ ダイナミック 月週替わりレッスンプログラム

土曜	スタジオお楽しみ	19:00~19:40
6日 (土)	エアロ40 (スタジオ1/田端)	
13日 (土)	エアロ40 (スタジオ1/森本)	
20日 (土)	エアロ40 (スタジオ1/河合)	

日・祝	エアロ40 10:15~10:55	プールお楽しみ 11:15~	スタジオお楽しみ 13:30~	スタジオお楽しみ 15:00~
7日 (日)	越場	アクア40 (越場)	エアロ40 (スタジオ1/河合)	からだリセット40 (スタジオ1/河合)
14日 (日)	江端	シェイプアップ ウォーキング45 (達)	エアロ40 (スタジオ1/福島) ※14:00から行ないます	ポルドブラ45 (スタジオ1/福島)
21日 (日)	越場	アクア40 (越場)	エアロ40 (スタジオ1/吉田)	ナチュラルヨーガ60 (スタジオ1/生野)

**エアロ40**・・・強度を抑えて、ストレッチや筋カトレーニングなど、コンディショニングの内容を取り入れたインストラクターオリジナルの内容で行います。

**アクア40**・・・強度を抑えて、ストレッチや水中エクササイズなど、コンディショニングの内容を取り入れたインストラクターオリジナルの内容で行います。

※担当者・内容は変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。

※スタジオレッスンに参加される場合は整理券が必要となります。

(整理券はレッスン開始15分前より、アリーナにてお配りいたします。)