

4月スタジオタイムテーブル

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	ストレッチボール																		
15	10:10~(20)																		
30	原田																		
45																			
11:00	骨盤ダイエット			ZUMBA	10:30~(45)	CHIEKO	10:15~(45)	AKUA	ZUMBA	10:15~(40)	米城	AKUA	10:15~(45)	米城	AKUA	10:30~(45)	FIGHT DO	10:30~(45)	
15	10:45~(45)			10:45~(45)								補							
30	秋葉			Mi-ko															
45																			
12:00	骨盤調整			DEEPWORK															
15	11:45~(45)			11:45~(45)															
30	秋葉			横井															
45																			
13:00	ボクシング																		
15	12:45~(45)																		
30	HIROMI			MEGADANZ	13:15~(45)	南木	13:15~(45)	酒井	13:00~(45)	酒井	13:15~(45)	YUKI	13:15~(45)	YUKI	13:15~(45)	UBOUND@	13:15~(45)	ZUMBA	13:30~(45)
45																			
14:00	ZUMBA																		
15	13:45~(45)																		
30	HIROMI																		
45																			
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			
22:00																			

水中運動のススメ

~水中運動の効果~

1. 普段の生活ではあまり使われない筋肉を鍛える事ができます。
2. 身体の関節を柔らかくします。
3. 身体のバランスのととり方が上手になります。
4. 身体の脂肪を減らす事ができます。
5. 足のむくみがとれます。
6. 風邪をひきにくい体質をつくれます。

そこで!!

誰にでもできる水中ウォーキングを紹介します。

↓
Point

- 歩く速さで心肺機能の運動に
- 上下の高さを付けると足腰の筋肉の運動に
- 手を使うと全身運動に

【カテゴリー変更】

月曜日
12:45~常温ヨガ
↓
12:45~エアロビクス (初中級)

13:45~整える45
↓
13:45~常温ヨガ

水曜日
10:15~女性のためのヨガ
↓
10:15~ZUMBA

【インストラクター変更】

火曜日
10:30~バレトン [飯田]
↓
10:30~女性のためのヨガ [CHIEKO]

【新規追加】

水曜日

【時間変更】

金曜日
11:45⇒11:30

フラダンス [田口]