


# 7月20日(月・祝) 特別プログラムスケジュール

	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	<p>定員35名</p> <p>W</p> <p>ホットエナジーチャージヨガ 10:15-11:15 Anju</p>	<p>定員83名</p> <p>W</p> <p>Soul&amp;Rockダンス 10:15-11:15 tepei</p>	<p>ハイパークラッシュ ～comeback～</p> <p>遂に山口クラッシュが復活!! 45分夢中に只々、“楽しみ尽くそう”。 終わった後の爽快感は間違いなく クセになります! 以前からのクラッシュファンの方も、 初めての方も、皆様のご参加 心よりお待ちしております★</p> 
11:00			
12:00	<p>定員35名</p> <p>W</p> <p>フローピラティス 11:45-12:30 MIKI</p>	<p>ジャズダンス 11:25-12:25 Aya</p>	
13:00	<p>定員35名</p> <p>W</p> <p>バレトン 12:45-13:45 西野</p>	<p>ハウスダンス 12:45-13:30 SATOMI</p>	<p>エンジョイアクア 13:15-14:00 小堀</p>
14:00	<p>定員35名</p> <p>W</p> <p>夏のフローヨガ 14:00-15:00 Sachi</p>	<p>ハイパークラッシュ ～comeback～ 13:45-14:30 山口</p>	
15:00		<p>ZUMBA 14:45-15:30 MIKA(高橋)</p>	
16:00	<p><b>夏のフローヨガ</b></p> <p>暑さを逃がす呼吸法や、太陽礼拝、イルカのポーズや蠍のポーズ等を行います。背中を伸ばし、体幹を整え汗をかきやすい身体をつくりましょう。</p>	<p>ミニサッカー 15:45-16:45</p>	<p><b>ハウスダンス</b></p> <p>音楽に合わせて、リズムを楽しむストリートダンスです。軽快なフットワークと自由なグルーブが特徴で、初心者の方でも楽しくご参加頂けます!</p>
17:00	<p><b>Soul&amp;Rockダンス</b></p> <p>70年代、80年代のディスコで踊られていたソウルダンスにコミカルで人気のロックダンスを盛り込みました!リズム感のコツをつかみましょう♪</p>	<p><b>フローピラティス</b></p> <p>ピラティスに慣れている方、中級者向けのクラスです。流れるように連続してエクササイズを行う事で有酸素運動効果、柔軟性アップを目指しましょう!</p>	<p><b>バレトン</b></p> <p>バレエ、ヨガ、フィットネスで音楽に合わせて行う有酸素運動のクラスです。柔軟性や心肺機能を高め、体幹やバランス感覚の強化も出来ます。</p>
18:00			
19:00			

※祝日プログラムのWEB予約開始は6月21日(日)となります。

- W ★予約サイトより、事前にWeb予約が必要です。
- W ★初めての方にもオススメのレッスンです。
- ★営業時間は10:00～20:00となります。
- ★20:00以降のセルフ時間はU30・マスター会員様のみ2階ジムエリアをご利用いただけます。