

14th イベントレッスンweek!! レッスン 内容案内

10月27日(土)～11月2日(金)は、下記のレッスンのみイベントレッスンにかかります。

10月27日(土)	10月28日(日)	10月29日(月)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)
A 10:30～11:15 松田 『J-POPエアロ』★★ 知ってる曲が流れるかも？	A 10:15～11:15 TOKI 『バーオソル』★ コアを鍛え身体を引き締めます	プ 11:45～12:20 八嶋 『水泳スタートコース』★ 始めて大歓迎！	B 12:30～13:15 松山 『松山トレーニング D』★ Dとは… 入ってのお楽しみ♪	B 12:30～13:00 三好 『三好トレーニング S』★ Sとは… 入ってのお楽しみ♪	B 10:30～11:15 金山 『エアロ&体幹トレーニング』★ 脂肪燃焼とトレーニングのレッスン
B 10:30～11:15 杉山 『少しチャレンジルーシーダットン』★★ 少しきついポーズにもトライ	プ 13:00～13:45 荒井 『泳ぎのお悩み相談』★ それぞれの悩みを解決	A 12:50～13:20 新村 『バーワークス』★ バレエの動きを取り入れたエクササイズ	A 13:30～14:15 松山 『松山DANCE A』★★ Aとは… 入ってのお楽しみ♪	プ 13:10～13:35 末吉 『泳ぎのお悩み相談』★ それぞれの悩みを解決	B 12:45～13:30 灘本 『ハロウィンDANCE』★★ ※仮装はしません！！
B 12:30～13:00 岩政 『DANCING KEI』★ 岩政景 新レッスン	A 15:00～16:00 MIE 『思いっきりゆったりヨガ』★ いつもより落ち着きリフレッシュ	プ 13:30～14:00 長谷川 『ファイトinアクア』★★ 格闘技の動きを取り入れます	B 13:30～14:30 北井 『ピラティス』★★ インナーマッスを鍛え美しいボテラインを目指そう	プ 13:45～14:30 桶谷 『アクアウォーク&ダンス』★★ 歩いて踊って楽しめます♪	プ 13:00～13:30 堀 『アクアズンバ』★★ ズンバの動きを取り入れたアクアです
プ 13:15～13:45 正岡 『ガッツリ泳ごう！』★★ フィン無し・チャレンジ1000m！	プ 16:15～16:45 中田美 『スイム&ウォーク』★★ 泳いで歩いて楽しめます。	A 16:05～16:50 新田 『U-BOUND45』★★ エレメント無しの45分にチャレンジ	プ 14:30～15:00 高井 『ハロウィンアクア』★★ ハロウィンの音楽で楽しもう♪	B 13:30～14:15 廣岡 『コンタクトボクシング』★ 懐かしの〇〇が出てきます。	B 13:45～14:30 濱崎 『ハロウィンステップ』★ ※仮装なしでもOK
B 14:30～15:00 松野 『キックサーキット』★★ キック中にトレーニングを取り入れます	B 16:30～17:30 誠 『ハロウィンキック』★★ ※仮装なしでも可	A 19:15～20:00 灘本 『トランポリンサーキット』★ TACサーキットにトランポリンを取り入れます	A 19:15～20:00 『U-BOUNDPLUS』★★ ピークの曲が！？お楽しみ	B 14:30～15:15 堀 『ナツメロズンバ』★★ 懐かしい曲楽しもう♪	B 14:45～15:30 町田 『ラテンエクササイズ』★★ ラテンの音楽で楽しくシェイプ!!
○10月27(土) 13:15～13:45 「ガッツリ泳ごう」はフィンを使用しません。 ○10月29日(月) 11:45～12:20 「水泳スタートコース」は通常よりスタートが15分早まります。 ○11月1日(木) 19:00～20:00 「U-BOUND」は15分延長致します。		プ 21:00～21:30 林 『ピンクレディDe DANCE』★★ ピンクレディで盛り上がろう♪	B 20:15～21:00 三好 『ハロウィンズンバ』★★ ※仮装なしでもOK	A 19:00～20:00 『U-BOUND マスタークラス』★★★ この日は長く1時間!!	A 19:00～19:45 福原 『バランスボールヨガ』★ バランスボールも用いてのヨガ
※変更・訂正 11月1日(木)「ボールムーブメント&バランスボール」 20:45～21:45 → 21:00～21:45に変更(プログラム通りの時間) 20:00～20:45サーキットトレーニングはプログラム通り実施致します。		B 21:15～22:00 荒井 『アーム&ランジ祭り』★★ 局部をガッツリトレーニング!!!		A 21:00～21:45 桶谷 『ボールムーブメント & バランスボール』★ たくさん動いて良い汗をかこう	A 20:30～21:15 SAKI 『R&Bエクササイズ』★★ R&Bで楽しくエクササイズ

A・・・Aスタジオ B・・・Bスタジオ プ・・・プール ★・・・レッスン強度

※館内での撮影は禁止です。 当日撮影希望の方はレッスン担当のインストラクターに事前にお申し出ください。