

**8月9日(月)、13日(金)、14日(土)、15日(日)は  
祝日営業(10:00~18:00)の為  
スタジオのプログラムを変更して行います**

※プールレッスンは全て休講となります

**8月9日(月・祝)**

Aスタジオ		
10:30~11:10	中級エアロ	MIKI
11:25~12:05	キック ボクササイズ	MIKI
12:20~13:00	コンディショニング	相沢
13:15~13:55	初級ステップ	相沢
14:20~15:00	上級エアロ	宮野
15:20~16:00	初級エアロ	宮野
16:15~16:55	いしだヨガ	石田

**8月13日(金・祝)**

Aスタジオ		
10:30~11:10	骨盤コンディショニング	小高
11:25~12:05	初級ステップ	岡村
12:20~13:00	中級エアロ	岡村
13:15~13:55	ヨガ	浅野
14:10~14:50	初級エアロ	MIKI
15:05~15:45	初めてHIPHOP	YUMI
16:00~16:40	ジャズHIPHOP	YUMI

Bスタジオ		
11:25~12:05	ヨガ	宮島

お間違えの無いよう確認の上ご参加ください

**8月9日(月)、13日(金)、14日(土)、15日(日)は  
祝日営業(10:00~18:00)の為  
スタジオのプログラムを変更して行います**

※プールレッスンは全て休講となります

**8月14日(土・祝)**

**8月15日(日・祝)**

Aスタジオ		
10:30~11:10	ZUMBA	オルティ
11:25~12:05	中上級エアロ	佐藤(み)
12:20~13:00	骨盤コンディショニング	佐藤(み)
13:15~13:55	初級エアロ	浅野
14:20~15:00	ヨガ	浅野
15:20~16:00	ストレッチポール	中川
16:15~16:55	リフレッシュ体操	中川
リフレッシュ体操とは、動的ストレッチと静的ストレッチを合わせたレッスンです。肩こりや腰痛等を予防します。		

Aスタジオ		
10:30~11:10	初級エアロ	浅野
11:25~12:05	ヨガ	笹島
12:20~13:00	テーマパークダンス	佐藤(裕)
13:15~13:55	格闘技エクササイズ	佐藤(裕)
14:10~14:50	ヨガ	中川
15:30~16:10	中級エアロ	宮野
<p>「テーマパークダンス」とは某テーマパークで実際に開催されたショーのダンスの振り付けを少し簡単にして踊ります。 (運動強度はエアロ初級程度になります)</p>		

**お間違えの無いよう確認の上ご参加ください**