


# 祝日特別プログラムスケジュール

3/20(金)			【☒...WEB予約が必要なレッスン】 【その他...予約不要で参加可能なレッスン】
	アリーナ	スタジオ	プール
	定員88名	定員54名	定員64名
9:30			
10:00	ビギナーエアロ	Soul&Lockダンス	アクアビートウォーク
:30	10:00-11:00	10:00-11:00 ☒	10:00-10:30 ★TAM★
11:00	古川	teppei	アクアダンス
:30			10:40-11:10 ☒ ★TAM★
12:00	リンパヨガ	ZUMBA	
:30	11:15-12:15 ☒	11:15-12:15 ☒	
13:00	田波	理香	
:30			
13:00	ペルビックストレッチ	RADICAL POWER	アクアピクス
:30	12:45-13:30	12:30-13:30 ☒	13:00-13:45
14:00	川島	賢	水夫
:30			
14:00	FIGHT DO	アロマデトックスヨガ	<p><b>【アロマデトックスヨガ】</b> ペパーミントのアロマを使用し、よりリラックスした空間を演出します。 「最近体が重いな」 「スッキリしたいな」 「激しい動きが苦手」 そんな皆様にぴったりのヨガクラスになります。 初めての方でもお気軽にご参加ください！</p>
:30	13:45-14:45 ☒	13:45-14:45 ☒	
15:00	賢	hiro	
:30			
15:00	太極拳	UBOUND	 <p><b>【X55】</b> 究極の全身ワークアウト 『X55 (エックスフィフティーファイブ)』が、相模大野店に初登場！ ステップ台と自重を駆使し、「とにかく脂肪を燃やしたい！」 「下半身を引き締めたい！」 音楽のビートに乗って、限界の先にある達成感を一緒に味わいましょう！ 最初の15分で基本動作や正しいフォームの習得(エレメント)を行い、その後45分間のレッスンを行います。 皆で初めてのプログラムにチャレンジしてみませんか？</p>
:30	15:00-15:45	15:00-16:00 ☒	
16:00	長沖	葵	
:30			
16:00	背骨コンディショニング	X55	
:30	16:15-17:15 ☒	エレメント&45	
17:00	横井	16:15-17:15 ☒	
:30	※フェイスタオルをご用意ください	葵	
18:00	ピククルボール		
:30	17:30-19:00 ☒		
19:00	定員24名		
:30			
20:00			
:30			
21:00			
:30			
22:00	21:00より		
:30	セルフ利用時間		