【袋井】2018年夏・特別プログラム

8/11（土）

祝日営業10:00～19:00

Aスタジオ

- 10:30～11:30 オリジナル エアロ 澤村
- 11:40～12:40 マット ピラティス 守屋一代
- 12:50～13:50 ストリート ダンス Ayumi
- 14:00～14:30 ファットバーン 大竹
- 14:40～15:40 ベーシック エアロ ジョイント 大竹 & 麻美
- 15:50～16:20 ウェーブ ストレッチ 麻美
  （定員25名予約制）

Bスタジオ

プール

- 10:15～10:45 ウォーキング エクササイズ 知華
  （2ｺｰｽ）

8/12（日）

通常営業10:00～19:00

Aスタジオ

- 10:30～11:20 オリジナル ステップ 平井
- 11:30～12:20 オリジナル エアロ 平井
- 13:00～13:30 かんたん ステップ 伊藤
- 13:40～14:40 ベーシック エアロ ジョイント 伊藤早紀 & 麻美
- 14:50～15:20 ウェーブ ストレッチ 麻美
  （定員25名予約制）
- 15:40～16:40 操体ヨーガ 雅スタッフ

Bスタジオ

- 10:30～11:15 ベーシック ホットヨガ 麻美
- 11:30～12:15 脂肪燃焼 ホットヨガ 麻美

プール

- （2ｺｰｽ）
- 17:00～17:20 ウォーキング エクササイズ 石山
- 17:20～17:50 はじめて平泳ぎ 石山
- （2ｺｰｽ）

8/13（月）

特別営業10:00～19:00

Aスタジオ

- 10:20～11:20 マット ピラティス 守屋一代
- 11:30～12:20 ベーシック エアロ 松本
- 12:30～13:20 ヨーガ 山本さおり
- 13:30～14:00 かんたん ステップ 山本さおり
- 14:10～14:50 ZUMBA 山本さおり
- 15:10～16:00 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 山口
- 16:10～16:50 ファットバーン 大竹
- 17:00～17:30 ストレッチポール &ストレッチ 大竹

Bスタジオ

- 10:30～11:10 やさしい エアロ 村松
- 11:20～11:50 かんたん ステップ 村松
- 12:00～12:20 ストレッチポール 村松
  （定員25名予約制）
- 12:30～13:00 かんたん ステップ 川島
- 13:10～14:00 ベーシック エアロ 川島
- 14:10～14:40 ストレッチポール &ストレッチ 川島
  （定員25名予約制）
- 15:00～15:45 ベーシック ホットヨガ 山本さおり
- 16:00～16:45 ゆったり ホットヨガ 山本さおり

プール

- 10:15～10:45 バラエティ アクア 森川
  （2ｺｰｽ）
- 10:20～10:50 チャレンジ スイム 700 大石
  （1ｺｰｽ）
- （2ｺｰｽ）
- 13:20～13:50 水中バランス 大石
- 13:50～14:20 はじめてクロール 大石
- （1ｺｰｽ）

8/14（火）

特別営業10:00～19:00

Aスタジオ

- 10:30～11:30 オリジナル エアロ 石黒
- 11:40～12:40 コア ビューティー ヨガ 石黒
- 13:00～14:00 操体ヨーガ 雅スタッフ
- 14:10～15:00 ベーシック ステップ 二三枝
- 15:10～15:50 ボディー ﾒﾝﾃﾅﾝｽ （骨盤ｺﾛｺﾛ体操） 二三枝
- 16:00～17:00 リトモス 戸田
- 17:10～17:50 ゆったりヨガ 戸田

Bスタジオ

- 10:20～11:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子
- 11:30～12:00 やさしい エアロ 唯夏子
- 12:10～12:30 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 唯夏子
  （定員25名予約制）
- 13:10～13:40 天空大河 二三枝
- 14:10～15:10 太極拳 丸山

プール

- 10:15～10:45 アクア ダンス 山本直子
  （2ｺｰｽ）
- （2ｺｰｽ）
- 10:20～11:00 きっちり 4泳法 池田
- 11:00～11:30 クロール＆背泳ぎ 池田
  （2ｺｰｽ）
- （2ｺｰｽ）
- 13:35～13:55 ウォーキングエクササイズ 池田
- 14:00～14:40 チャレンジスイム1000 池田
- （2ｺｰｽ）

8/15（水）

特別営業10:00～19:00

Aスタジオ

- 10:40～11:30 ジャズダンス （初級） 茜
- 11:40～12:25 ダンスエアロ 茜
- 13:00～13:50 ボクシング エアロ 松本
- 14:00～14:40 かんたん ステップ 松本
- 14:50～15:40 バランスボール &ストレッチ ボール 松本
- 16:00～17:00 オリジナル エアロ 川島
- 17:10～17:40 ストレッチポール &ストレッチ 川島

Bスタジオ

- 10:20～10:40 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ 伊藤早紀
  （定員25名予約制）
- 10:50～11:30 やさしい エアロ 伊藤早紀
- 11:40～12:10 はじめよう ステップ 伊藤早紀
- 12:10～12:25 ﾊﾞﾗﾝｽ＆脳刺激 伊藤早紀
- 12:55～13:45 ルーシー ダットン （タイ式ヨーガ） 小出
- 13:55～14:40 メガダンス 小出
- 14:50～15:30 ベーシック ステップ 小出
- 16:00～16:30 ストレッチポール &ストレッチ まどか
- 16:40～17:25 リンパ ホットヨガ まどか

プール

- 10:15～10:45 アクアダンス 富永 （3ｺｰｽ）
- 10:50～11:20 健康水泳 池田 （3ｺｰｽ）
- 11:25～11:55 はじめて背泳ぎ 池田
- （2ｺｰｽ）
- （2ｺｰｽ）
- 13:45～14:15 ミット トレーニング 池谷
- 14:20～14:50 イージースイム 500 池谷
- （2ｺｰｽ）