

7/15(月) 海の日 祝日プログラム

スタジオ

時間	クラス	担当	定員
9:45~10:45	かんたんエアロ	清水薫	40
11:00~11:45	シェイプ45	天野	30
12:00~13:00	ZUMBA	宮本	40
13:15~14:15	ヨガ	清水由	40
14:30~15:30	CHOA CHOA Fit	IZUMI	40
15:45~16:45	K-POP CHOA	IZUMI	40
17:00~18:00	ポップピラティス	清水奈	40

プール

11:00~11:45	かんたんアクアビクス	小池	24
12:00~12:45	アクアサーキット	小池	24

特別プログラム レッスン参加料金: ¥200

■K-POP CHOA (15:45~16:45)

K-POPの楽曲でK-POPアイドルのオリジナル振付をベースにしたダンスプログラム。CHOA CHOA Fit の基礎トレーニングを活かし、応用した振付を行います。有酸素運動で脂肪燃焼し、全身を使いながらシェイプアップできます。

■ポップピラティス (17:00~18:00)

インナーマッスルへのアプローチに、効果的に身体を引き締める筋トレと、全身を動かす有酸素運動が組み込まれたピラティス。アップテンポな洋楽のリズムに合わせてノンストップでエネルギーに身体を動かし、楽しみながら汗をかくことができます。

対象: 高校生以上 ※ご参加に際し、不安やご心配のある方は事前に職員までご相談ください。

※レッスン参加には、別途施設利用料がかかります。