

7月7日（土）プログラム タイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS IIAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00	朝のストレッチ 10:20～10:35	ごちゃまぜスイミング (未就学～) 10:15～11:15	
11:00	バランス体操 11:00～11:30	ゆるゆるスイミング (未就学～) 11:15～12:15	
12:00			
13:00	ヨガ 13:00～13:40 (時間変更)	みんなでプール 13:00～14:00	
14:00	①楽筋操らーちん ②エックス. パーティー.ダンス 14:00～15:30		
15:00			
16:00	ニュースポーツ講座 15:40～16:40 (時間変更)	アクアムエタイ 15:40～16:10	
17:00			
18:00			
19:00			
	営業時間	10:00～19:00	

☆イベント レッスン☆

- ①カラダの陰と陽の部分を知り心身の機能を継続するために楽に筋肉を操りましょう
担当: 雅美老師
- ②誰もが簡単に踊れるダンス♪
イチ.ニー.サン.1.2.3.
イイ.アア.サン.
一緒に踊りましょう!
担当: 阿本老師

☆イベント レッスン☆

スタジオで大人気のムエタイをプールで！
目指せ300kcal！

7月8日（日）プログラム タイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS IIAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00			
11:00	朝のヨガ 10:20～11:00	ごちゃまぜスイミング （未就学～） 10:15～11:15	
12:00	Gバンドエクササイズ 11:20～11:40		
13:00		ごちゃまぜスイミング （中学生～） 13:00～14:00	
14:00			
15:00	ローラーストレッチ 14:50～15:10		
16:00	ムエタイシェイプ 15:30～16:00		
17:00			
18:00			
19:00			
	営業時間	10:00～19:00	

☆イベントレッスン☆

リング状のゴムバンドを使い
狙った部分を楽しく鍛える事が
できるクラスです

☆新曲発表☆

7月からスタートの
バリエーション8を発表します！