



2/18(月) 2/19(火) 2/20(水) 2/21(木) 2/22(金) 2/23(土) 2/24(日)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	朝のストレッチ 10:40~10:55	ヨガ ~肩甲骨編~ 10:20~11:10	朝のストレッチ 10:40~10:55	アロマ ローラーストレッチ 10:40~11:00	朝のストレッチ 10:40~10:55	リズムヨガ 10:10~11:00	駅伝前のストレッチ 10:30~11:00
11:00	バランス体操 11:10~11:40	いきいき ウォーキング 11:20~11:50	スローリズム体操 11:10~11:30	Gバンド 11:10~11:30	美姿勢ストレッチ ヨガ~骨盤編~ 11:10~12:00	ベビーマッサージ 11:15~11:45	スローヨガ ~1の姿勢編~ 11:10~12:00
12:00	スローリズム体操 11:45~12:05				独特の呼吸で血液循環を活性化。健康維持を目指す方にお勧め。	心地よい刺激が赤ちゃんをリラックスさせ心や体の発育に影響を与えます。	
13:00	アロマシエスタ 13:30~14:00	ベリーダンス 輝きエクササイズ 13:00~14:00	アロマde ローラーストレッチ 13:30~13:50	美姿勢 パレエ体操 ~アンディオール~ 13:00~14:00	アロマシエスタ 13:30~14:00	ルーシーダットン& リンパ コンディショニング 13:00~13:50	今年もやります! 周年祭恒例野田町駅伝!! 1kmコースにみんなでエントリー!
14:00	美姿勢ストレッチ ヨガ~お腹編~ 14:30~15:30	アロマシエスタ 14:30~15:00	美脚体操 14:00~14:20	ごちゃまぜ体操 14:30~15:30	凛ボディピラティス ~ウエスト-1cm~ 14:30~15:30	ムエタイシェイプ 14:00~14:30	野田町駅伝 14:00~
15:00		アフタヌーン ストレッチ 15:30~16:00		ウエストシェイプ 15:40~16:00		親子deヨガ 15:00~16:00	SUPER ZUMBA! 15:20~16:40
16:00	からだいきいき体操 16:20~17:00	バランス遊び体操 16:20~17:00	からだいきいき体操 16:20~17:00	J-POPダンス イベントバージョン 16:20~17:00		イベントレッスンを ラスト! 限界に挑戦!!	
17:00					ニュースポーツ講座 16:30~17:10		
18:00				インストラクター 2名によるスペシャル レッスン!	ZUMBA JOINTレッスン 18:20~19:00	2/18(月)~2/24(日)は 無料施設開放です	
19:00	ローラーストレッチ 18:40~19:00	脂肪燃焼エクササイズ THE MOVIE 19:00~19:20	Gバンド 18:40~19:00	ローラーストレッチ 19:10~19:30			
20:00	ウエストシェイプ 19:10~19:30	美*ボディメイク 19:30~20:20	ローラーストレッチ 19:10~19:30	ローラーストレッチ 19:10~19:30	アロマヨガ 19:20~20:20		
21:00	ムエタイシェイプ 19:45~20:15		パワフル ボディシェイプ 19:45~20:15	ムエタイシェイプ 19:30~20:00			
			メリハリのあるキレイな身体を目指します。				

1周年特別イベントレッスンスケジュールです
 ※温泉は営業日のみ11:00~21:00
 ※混雑時は譲り合ってください
 ※レッスンは変更となる場合がございます
 ※一部、定員制のクラスがございます。
 あらかじめご了承ください