

10月13日(月) レッスンスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	アクア
9:00	<p><早朝太極拳イベント> 8:00-9:00 クラブ前の広場にて、太極拳イベントを行います!!詳しくはリリースをご確認ください。</p>	<p><nani Aloha +> ※10:55-11:55 Cスタジオ 平日に開催している有料レッスンが祝日に初登場。普段都合がつかず、参加できない方はチャンスです。 人気インストラクターのToshie I Rによるレッスンです。フロントにてご予約ください。 定員20名。</p>	
10:00	<p>BITS ベーシック 10:00-10:45 松尾 隆◆</p>	<p>Yogaフロア 10:00-11:00 Aoi</p>	<p>背泳ぎ&バタフライ(初級) クロール&平泳ぎ(中級) 10:00-10:45 小出悟◆/小笠原幸彦◆ ※別紙リリースをご参照下さい</p>
11:00	<p>アフリカダンス 11:00-12:00 AYU & 橋本 肇◆</p>	<p>ストレッチポールR 11:10-11:40 熊谷宏太◆</p>	
12:00	<p>エアロスタート 12:15-12:55 Toshie</p>	<p>体育の日 ゲームイベント ■パターゴルフ&パターボウリング 12:00-12:40 Bスタジオ ■ボーガンでゲット&輪投げdeビンゴ 13:00-13:40 Bスタジオ ★13:40~スタッフによるダンスパフォーマンス!! ■ボール空気早入れ大会&ストライクナイン 14:00-14:40 Bスタジオ ★14:40~スタッフによるダンスパフォーマンス!! ゲームに参加して豪華商品をゲット!!</p>	<p>水中撮影会 ※有料イベント 別紙リリースをご参照下さい</p>
13:00	<p>ステップマスター 13:10-14:00 Toshie</p>		<p><アフリカダンス> アフリカに伝わる民族舞踊をベースとした大地の踊り。アフリカドラマーとの生太鼓セッションによる特別イベントレッスン。 生太鼓のリズムにオンザビートで乗って踊る楽しさはまさに爽快感満点!! ‘世界で最も心拍数が上がる踊り’と言われ、有酸素運動効果が高く、シェイプアップの効果大☆太鼓のリズムでレッツダンス!!</p>
14:00	<p>nani Aloha 14:15-15:05 井上友里</p>		
15:00	<p>エアロファン 15:20-16:10 井上友里</p>	<p>ボール 15:30-16:00 松尾隆◆</p>	<p>POWER FIT ゲリラライブ inマシンジム 15:45-15:55 POWER FIT IRが集結し、マシンジムで鍛えぬいた肉体!?を披露!! その後あなたもレッスンで鍛えちゃいましょう。</p>
16:00	<p>POWER FIT 60 16:25-17:25 大野信貴◆</p>	<p>ストレッチポールT 45 16:10-16:55 松尾隆◆</p>	
17:00	<p>ストレッチ 17:40-18:10 山中佑佳子</p>		<p>担当 小出悟史◆</p>
18:00			<p>リフレッシュアクア 17:30-17:50 <リラックスナイト> 照明を落とし、リラックス系の音楽を流します。 ※レッスンではありません。</p>