

《 2月11日（月・祝）スケジュール 》

	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	
9:30		営業開始 09:30		9:30
10:00	バラエティー フィットネス【券】 9:50~10:50 大和 優子			10:00
10:30				10:30
11:00	エナジーヨーガ 【券】 11:00~12:00 ノブ		親子スクール 10:30~11:30	11:00
11:30				11:30
12:00		PL 11:45~12:15 熊谷 なつみ 有料	いきいき水中健康教室 11:45~12:30 大和 優子	12:00
12:30	ジャズダンス 12:10~13:10 谷岡 奈央			12:30
13:00		中級バタフライ 12:30~13:15		13:00
13:30				13:30
14:00	【場所】定員20名 中級ステップ 13:50~14:50 高橋 愛		スペシャルアクア ~ハッピーバレンタイン~ 13:45~14:30 聖江&菜津美	14:00
14:30				14:30
15:00	初中級エアロ 15:00~15:50 高橋 愛			15:00
15:30				15:30
16:00	太極拳 ~気功・ストレッチ~ 16:00~17:10 吉野 天人	キッズスクール 14:45~18:00 最大3コース使用します		16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	バレエ 18:00~19:00 宮里 愛梨			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

恵方巻きのQ&A



Q: 何で丸ごと1本食べるの???

A: 切り分けてしまうと、神様との縁まで切れてしまうから!とされています。

Q: 何で丸ごと1本黙って食べるの?

A: 食べているときに話すと、福が逃げてしまうから!とされています。

皆様は、恵方巻きを食べながらどんな『お願い』をしますか?

2月11日（月・祝） プログラム紹介

エナジーヨーガ【券】

11:00~12:00

久しぶりの午前レッスン登場！！
座位で呼吸法から始まり、精神を落ち着かせます。
ゆっくりと代謝を促しながら進め
いくつかのポーズ（アーサナ）を行います。
呼吸とポーズで十分に達成感を得られます。



担当インストラクター：ノブ



スペシャルアクア ～ハッピーバレンタイン～

13:45~14:30

アクア代表！美女!? 2人が登場！！
楽しい事、間違いない！！
筋コン&有酸素運動で45分間たっぷり動きましょう♪



担当インストラクター：聖江&菜津美

