

# 5月1日(日)~7日(土) GW特別プログラム

レッスン日	レッスン時間	通常レッスン名	特別プログラム	担当IR	レッスン内容
1日(日)	16:00~16:45	引き締めヨガ	下半身腕引き締めヨガ	koma	夏に向けてスリムな下半身作り！！
2日(月)	11:15~12:15	コリオエアロ	エアロマラソン	上嶋	動きをたくさん作って60分間動き続けましょう！
	13:30~14:00	アクア30	スペシャルアクア	上嶋	担当IRがいつも以上に盛り上げるスペシャルなアクアピクスです。
3日(火)	11:00~11:45	はじめてエアロ	エアロto筋トレ	松川	はじめてエアロと筋カトレーニングを組み合わせましたクラスです。
	11:10~11:55	—	★ 飛び込み練習会	寺尾	飛び込み台を使った練習会。飛び込み始めての方でも大丈夫です。
	12:05~12:50	—	★ ターン練習会	寺尾	ターン練習会。ターンが初めての方でも大丈夫です。
4日(水)	13:10~13:40	アクア30	スペシャルアクア30	上嶋	担当IRがいつも以上に盛り上げるスペシャルなアクアピクスです。
	15:10~15:40	はじめてエアロ	引き締めエアロ(初級)	koma	普段のはじめてエアロ+自体重のトレーニングを取り入れます。
5日(木)	10:30~11:30	マジコアdeKAZE	HOOP BOOM	森本	フラフープを使ったエクササイズでシェイプアップ！
	10:50~12:50	—	★ Vivoマスターズ大会	堀田&上嶋	記録会やゲームなどで楽しみましょう！
6日(金)	10:20~11:05	サーキットエアロ	パンチ&キックエクササイズ	森本(ス)	パンチやキックでストレス発散、たくさん汗をかきましょう！
7日(土)	12:40~13:20	肩こり腰痛改善コンディショニング	肩こり腰痛改善ヨガ	森本(ス)	ヨガの要素を取り入れた肩こり腰痛改善プログラムです。
	13:50~14:35	エアロジョグ	エアロジョグジョグ	桐野	エアロジョグよりももっと汗をかく！？大判タオル必須です。

★ は、有料レッスンです。詳細は別紙をご覧ください。