

2019年 6月1日~6月30日 レッスンプログラム

休館日 6月10日(月)

スタジオ	月	火	水	NEW 木	金	土
					10:00~10:40 サーキットトレーニング スタッフ 強度 ☆☆ 2EX	10:15~11:00 お気軽ステップ 山里 強度 ☆☆ 3EX
		11:15~12:00 美☆ボディシェイプ 永 淵 強度 ☆☆ 3EX	11:15~12:00 はじめてエアロ 池宮城 強度 ☆☆ 3EX			11:00~11:45 美☆ボディシェイプ 永 淵 強度 ☆☆ 3EX
			12:05~12:35 体リセット 池宮城 強度 ☆ 1EX			11:45~12:05 リラックスストレッチ 永 淵 強度 ☆ 2EX

※レッスンチケットは券売機で販売しております。1枚 100円

プール	月	火	水	木	金	土
			①10:45~11:00 ②11:05~11:20 ひめトレ&らくらく体操 池宮城 強度 ☆ 1EX			10:00~10:30 プールサイドエクササイズ スタッフ 強度 ☆ 1EX
		11:30~12:00 アクアウォーキング 池宮城 強度 ☆ 1.5EX		11:15~11:45 アクアウォーキング 池宮城 強度 ☆ 1.5EX	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	
	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	NEW 19:30~20:00 プールノワークアウト 松 村 強度 ☆☆☆ 3.5EX	12:10~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆
	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	19:45~20:15 リズムウォーキング 澤 田 強度 ☆ 1.5EX	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆	20:00~ ロウリュ スタッフ 強度 ☆

* 祝日に当たる場合、レッスンはお休みとなります。

但し、ロウリュのみ開講いたします。

* 1週間に4EX(エクササイズ)以上の運動をしましょう!!

* レッスン開始後10分過ぎの途中参加はご遠慮ください。

ANA まじゅんらんど 浦添 098-942-4132