

	月	火	水	木	金	土
スタジオ				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 リラククスストレッチ 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

	月	火	水	木	金	土
プール		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 ☆	19:15~20:00 ※有料教室 プールワークアウト 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