

8月6日(土)				8月7日(日)					
Aスタジオ	Bスタジオ	みんなでサーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	みんなでサーキット	プール		
10:00 10:00 開館 OPEN				10:00 開館 OPEN					
健 10:30~12:00 モーニング YOGA90 仲宗根	パーソナルトレーナー 山坂元一氏による特別セミナー開催		癒 10:30~11:00 アクア・ストレッチ 大塚	チャリティ レッスン	10:45~11:15 ポール ストレッチ 斎藤				
			美 11:15~11:45 ボディメイク・アクア 鈴森	スーパーVAAM プレゼント				定員25名	11:00~11:45 クロールを覚えよう! 大塚
			12:00~12:45 クロール(中級)スタートを覚えよう!! (飛び込み編) 大塚	11:45~12:45 3rd Anniversary ランニング エアロ 高橋(絵)&菊地				チャリティ レッスン	11:15~11:45 チャレンジ! コラボサーキット 権府・高橋(保)
			13:00~13:30 チャレンジ! コラボサーキット 菊地・谷口	13:00~14:00 3rd Anniversary ZUMBA 塩谷&影山				癒 13:15~14:35 キャンドル YOGA ★キャンドル説明会あり★ 小川	12:00~14:00 ラグザ オリンピック 第2弾 水泳大会
			14:00~16:00 ラグザ オリンピック 第1弾 水泳大会 リレー・タイムを 計りましょう! 混合リレーやタイムトライアル(自分の好きな泳ぎ)を行います。スタッフも多数参加!途中参加OK!※事前にエントリーをお願い致します。エントリー方法は別紙をご覧ください。	14:15~15:15 LES MILLS ボディアタック アタッカーズ				健 15:00~16:00 自力整体 岩村	14:30~15:00 チャレンジ! コラボサーキット 菊地・安野
			15:30~16:00 チャレンジ! コラボサーキット 二瓶・斎藤	15:30~16:30 LES MILLS ボディ コンバット 福栄					美 15:00~15:45 3rd Anniversary アクア・ミット 小倉・鈴森
			16:15~17:15 3rd Anniversary ZUMBA 影山&吉田	16:45~17:45 LES MILLS ボディパンプ パンパーズ 定員50名				チャリティ レッスン	16:00~16:45 3rd Anniversary アクア ZUMBA 三好・菊地
			17:30~18:30 3rd Anniversary ミドル エアロ 代田&菊地	17:30~18:00 平泳ぎ(初級) 田野井				健 18:00~18:30 ボディパイプ30 AE(エアロビクス) 定員40名 菊地	
			18:00~18:30 チャレンジ! コラボサーキット 大塚・犬飼	美 18:15~18:45 アクア・フレックス 定員20名 二瓶					
			18:45~19:45 LES MILLS ボディ コンバット レスミルズ スタッフ	19:00~19:45 3rd Anniversary エンジョイ・アクア 代田・犬飼 定員40名				19:00 閉館 CLOSE	
20:00~20:30 ボディアタック30 HE(ハイエナジー) 権府		●プログラムのご案内● *モーニングYOGA90...ゆったりとした癒しの空間で気持ちのいいヨガと一緒に楽しみましょう☆初めての方でもお気軽にご参加いただけます! *ボディコンバット.....音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す、様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素運動です! *ボディアタック30 HE(ハイエナジーカーディオ)...音楽に合わせて行うシンプルでダイナミックなエアロビクスエクササイズで、心肺機能向上や体力をつけたい方にオススメのクラスです♪ *マサラ・バンガラ.....インド伝統の民族舞踊をベースに作られたダンスプログラムです。インドの雰囲気を感じながら、音楽に合わせて楽しく踊りましょう! *ポール・ド・ブラ.....立って行うピラティスとも呼ばれ、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力アップ、柔軟性の全てを統合したダンスコンディショニングプログラム♪ *ボディパイプ30 AE(エアロビクス)...ボールを使用し、簡単なエアロビクスで体力向上や調整機能の向上を目指します!初めての方でもお気軽にご参加ください★							
21:00 閉館 CLOSE									