



8月

※お盆期間中はスクール・通常のスタジオレッスンは全て休講となります。

- 11日(月) 14:10~14:50 インターバルトレーニング 担当：西村  
▶全身を使ってしっかり動いていくレッスンです。[スタジオ]
- 
- 12日(火) 14:10~14:50 リラックスストレッチ 担当：萩原  
▶アイテムを使い、疲れた身体をほぐしていきます。[スタジオ]
- 
- 13日(水) 14:10~14:50 ゆ〜たりストレッチ 担当：高野  
▶ヨガの要素も取り入れながら身体全体をストレッチしていきます。[スタジオ]
- 
- 14日(木) 14:05~14:50 アクアウォーキング 担当：吉田  
▶水中でアイテムを使いながら全身を動かしていきます。[アクア会員参加可](#)[プール]  
15:00~15:50 シェイプアップエアロ 担当：山田  
▶全身を大きく使う、燃焼系のエアロビクスです。[スタジオ]
- 
- 15日(金) 14:10~14:50 ボディコンディショニング 担当：田邊  
▶ストレッチやエクササイズで身体の調整をしていきます。[スタジオ]
- 
- 16日(土) 14:00~14:50 体力測定 担当：高見  
▶今の自分の体力年齢がどれくらいなのか知るチャンスです。[スタジオ]  
15:05~15:50 サマースイム 担当：伊藤  
▶楽に長い距離を泳ぐポイントをアドバイスします。[スイム会員参加可](#)[プール]
- 
- 17日(日) 14:10~14:50 腹凹スペシャル 担当：三橋  
▶お腹のトレーニングをとことん行いたい方におすすめのレッスンです。[スタジオ]  
15:00~15:50 脂肪燃焼ペダリング 担当：成田  
▶たくさん汗をかきたい方におすすめのバイクレッスンです。[スタジオ]