

23日(月・祝)
スタジオ
10:30~11:30
整体師のヨガ
MANAMI
11:45~12:15
ひっこめ!お腹
嶋田 愛
13:00~14:00
バレエ
コンディショニング
東 智子
14:15~15:00
ZUMBA
(ズンバ)
東 智子
15:15~16:15
ベーシックエアロ
嶋田 愛

# 2013ふくみっプール スポーツフェスティバル

9/23(月・祝) 24(火) 26(木) 27(金) 28(土) 29(日)



9/2(月)~エントリー随時受付中!!!

\*エントリー方法は裏面をご覧ください

6日間

たったの500円で6日間のレッスン受け放題♪ 年に1度のBIGチャンス、今すぐエントリーです★

24日(火)	26日(木)	27日(金)
スタジオ	プール	スタジオ
13:00~14:00 バレエ コンディショニング 東 智子	13:30~14:30 肩こり&腰痛 改善ヨガ 松岡 宏美	13:30~14:30 ベーシックエアロ 西村 紹史
14:15~15:00 ZUMBA (ズンバ) 東 智子	14:00~14:30 水中リラクゼーション 中村 恵祐	13:30~15:30 (1枠20分×4名様) フラダンス入門 ウルベヒ森川
15:15~16:15 ベーシックエアロ 嶋田 愛	14:45~15:15 すまいるアква 中島 淳美	14:45~15:15 はじめてエアロ 嶋田 愛
18:00~18:30 ポールDEシェイプ 嶋田 愛	15:30~16:15 水泳教室 ~水慣れ編~ 中島 淳美	14:45~15:15 水中筋トレ 中島 淳美 中村 恵祐
18:45~19:45 ベーシックステップ 西村 紹史	19:00~21:00 随時 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐	15:30~16:00 流水 マッサージ 中島 淳美
20:00~21:00 FUNエアロ 西村 紹史	19:00~21:00 スィム ミニ記録会 プールスタッフ	18:00~18:30 ポールDEシェイプ 嶋田 愛
	20:00~21:00 リラクゼーション ヨガ 今井 貴子	18:45~19:45 ベーシックエアロ 西村 紹史
	20:00~21:00 水泳教室 ~クロールの スピードUP編~ 中村 恵祐	19:30~21:00 マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
		19:45~20:45 ~ジョイントレッスン~ なか☆なか アква 中村 恵祐・中島 淳美

28日(土)	29日(日)
スタジオ	プール
10:30~12:00 NOSS (ノス) 今井 昌子	10:30~11:30 ピラティス入門 高田 さおり
12:15~13:00 ベーシックエアロ 今井 昌子	11:45~12:15 ポールDEシェイプ 嶋田 愛
13:15~14:15 パワーヨガ 高田 さおり	13:00~14:30 ベリーダンス のほほん♥ペリー Vicky
14:30~15:30 FUNエアロ 今井 貴子	14:45~15:35 ベーシックエアロ 松長 由佳
	15:50~16:40 DANCE★エアロ 松長 由佳
	19:00~21:00 (1枠20分×4名様) マンツーマン スイミング レッスン 中村 恵祐
	20:00~21:00 バラエティエアロ なんでもMIX~西村流~ 西村 紹史

各レッスンの内容・レベルは裏面を参照してください

初心者向けもありますよ♡  
6日間でひとつやふたつじゃ  
もったいな〜〜い!!!



アしもコレも!  
あの日もこの日も!  
目一杯楽しむぞ〜♪