

# 24時間テレビスケジュール

時間	8月26日(土)				8月27日(日)			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:00								
10:00	9:50~10:10 おはようストレッチ							
10:30	10:30~11:00 はじめてステップ (三木)	10:25~11:00 太極拳入門・24式 (藤井)	10:20~11:00 ジョイントアクア (玉木&高橋)					
11:00	11:15~12:00 かんたんエアロ (森岡)	11:25~12:10 ウェーブストレッチ (三木)	11:15~11:45 はじめて背泳ぎ (戸田)				11:15~11:45 わいわいウォーキング (高橋)	
12:00	12:15~13:00 グループグルーヴ (森岡)	12:20~12:50 ひめトレ (三木)	12:00~12:45 ウォーターバレー (高橋)		12:00~12:45 ルーシーダットン (野志谷)			
13:00	13:15~14:00 ボールで身体ほぐし (静)	13:15~14:00 阿波踊り (笹田)	13:00~13:30 憧れダイバー (出海)		13:00~14:00 自力整体 (岡淵)	13:15~14:00 KaQiLa ~カキラ~ (田中)		
14:00	14:15~15:00 ジョイントエアロ (森岡&静)	14:15~14:45 ポルドブラ (愛染)	13:40~14:20 アクアピクス (中川)	14:30~15:00 しっかりジョギング (高橋)	14:15~15:00 チャレンジステップ (田中)	14:15~15:00 バランス コーディネーション (山根)	14:30~15:00 アクアジョリー (佐野)	
15:00	15:15~15:45 はじめてエアロ (中川)	15:15~16:00 フレックスヨガ (六車美)	15:15~15:45 シニアスイミング (戸田)		15:15~16:00 バーベルマスター (木村)	15:15~15:45 はじめてエアロ (山根)		
16:00	16:15~17:00 ズンバ (静)				16:15~17:00 オリジナルエアロ (田中)	16:10~16:40 ストレッチポール	16:00~16:20 流水で泳ごう【順行】	
17:00					17:15~18:15 フルボックス (山田寛)	17:00~18:30 スタジオ開放 (卓球)		
18:00	18:30~19:00 ベリーエクササイズ (滝川)							
19:00	19:15~20:00 かんたんエアロ (塩田)	19:10~20:10 自力整体 (滝川)	19:10~19:50 中級クロール (佐野)					
20:00	20:15~21:15 バレエ (中島)							
21:00								
22:00								

## 阿波踊り

15分拡大してのレッスンです。  
カッコイイちゃん踊りもご紹介します！

## ジョイントエアロ

レベルはチャレンジエアロ程度。  
楽しみながらしっかり汗をかきましょう♪

## フレックスヨガ

フレックスクッションを使ったヨガにチャレンジ♪

## KaQiLa~カキラ~

ろっ骨を中心とした関節を使い、  
身体の機能を高めるためのエクササイズです。  
(シューズはいりません)