

# 15周年祭だよ！全員集合！

## Aスタジオ

### ●筋膜炎リリースヨガ 10:00~10:45

マッサージボールを使って筋膜炎を剥がし  
筋肉を大きく動かせるようにします！

### ●フェイスリフティング&リラクゼーション

11:00~11:45

鏡を使ってマスク生活で固まった表情筋を  
動かしフェイスラインを引き締めます！

### ●競技者のエアロ 12:00~12:30

インストラクターの動きに大注目！

### ●ZUMBA 15:30~16:15

レップ、ZUMBA！皆さんで楽しみましょう！

### ●ポテアタック 16:30~17:00

スポーツカーディオトレーニング自分にチャレンジ！

### ●ポテコンバット 17:15~17:45

格闘技の動きでストレス発散とカロリー消費！

いつもご愛顧ありがとうございます。  
日頃の感謝を込めて！！

**赤色は事前申込が  
必要です！**

## Bスタジオ

### ●ストレッチ 10:00~10:45

朝の優しいストレッチで身体をほぐしましょう！

### ●ピラティス 11:00~11:45

インナーマッスルを鍛え身体の歪みを改善しましょう！

### ●アッチッチトッスライド 15:30~16:00

寒い冬にあったかいトッスライド！いかがですか？

### ●しっかりパワーヨガ 16:30~17:15

ダイエット引き締め効果抜群のパワーヨガ！

## その他

### ●マッサージ 1部 10:00~11:30

2部 12:00~13:30

日頃の癒しにどうですか？

### ●ダンス発表会 13:00~14:00

子ども、大人もダンス頑張ってます！

### ●お楽しみ会&大抽選会 14:00~15:00

スタッフによるお楽しみ会&抽選発表！

### ●物作り体験 1部 15:00~15:30

2部 15:45~16:15

当施設の飾りを作っている玉井Cの物作り体験！

## プール

### ●水中運動会 10:00~11:30

玉入れ、大玉転がし等々！

みなさんではしゃぎましょう！！

### ●全国選手デモ 11:45~12:15

アドヴァンスが誇るスイマーの泳ぎを見ましょう

水着じゃなくても観覧できます！

### ●自由遊泳 12:30~15:30

1レーン・ウォーキング 2,3レーン・スイム

### ●ナイトアクアピクス 16:15~16:45

夜のキラキラ、エンジョイアクアピクス！

### ●ナイトプール 17:00~18:30

たまにはプールで遊んでみませんか？

## 大注目

大抽選会は  
会員様全員に参加権利  
があります！

Happy Birthday!

**ADVANCE**  
スポーツクラブ アドヴァンス岩出