

# 6月 レッスンスケジュール

|       | 月曜日   |                                      | 火曜日   |   | 水曜日                              |                                 | 木曜日                                     |  | 金曜日                                   |                               | 土曜日  |                      | 日曜日                  |                      |
|-------|---|--------------------------------------|---|---|----------------------------------|---------------------------------|---|--|---------------------------------------|-------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|
|       | スタジオ  | プール                                  | スタジオ  | プール                                     | スタジオ                             | プール                             | スタジオ                                    | プール                                    | スタジオ                                  | プール                           | スタジオ   | プール                  | スタジオ                 | プール                  |
| 10:30 | 10:30~11:00<br>ストレッチポール<br>(シューズ不要)<br>【美咲】 | 10:30~11:00<br>初級水泳<br>【小池】          | 10:15~10:45<br>健康体操教室<br>シューズ不要<br>【小池】             |   | 10:30~11:30<br>Balletone<br>【吉村】 |                                 | 10:15~10:45<br>健康体操教室<br>シューズ不要<br>【木股】 | 10:30~11:00<br>朝の水中体操<br>【井田】          | 10:30~11:30<br>ステップ&<br>ストレッチ<br>【小川】 | 11:00~11:30<br>初級クロール<br>【木股】 | 10:30~11:30<br>フィットネス<br>タイチー<br>【美咲】              |                      |                      |                      |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>はじめてステップ<br>【美咲】             | 11:15~11:45<br>水中ウォーキング<br>【小池】      | 11:30~12:30<br>姿勢すっきり<br>エクササイズ<br>(シューズ不要)<br>【石田】 | 11:15~11:45<br>初級平泳ぎ<br>【小池】            |                                  | 11:15~11:45<br>水中ウォーキング<br>【木股】 |   | 11:15~11:45<br>初級バタフライ<br>【井田】         |                                       | 11:45~12:15<br>アクアビクス<br>【小川】 | 11:45~12:45<br>ボクシング<br>エクササイズ&<br>脂肪燃焼エアロ<br>【美咲】 |                      |                      |                      |
| 12:00 |   | アフタース<br>12:10~12:20                 |   | アフタース<br>12:10~12:20                    |                                  | アフタース<br>12:10~12:20            |   | アフタース<br>12:10~12:20                   |                                       | アフタース<br>12:20~12:30          |  |                      |                      |                      |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>ロコモ<br>エクササイズ<br>【吉澤】        | 13:00~13:45<br>脂肪を燃やせ<br>アクア<br>【美咲】 | 13:00~14:00<br>トータル<br>エクササイズ<br>【石田】               | 13:00~14:00<br>ラテンビクス<br>(女性限定)<br>【今井】 |                                  |                                 |   | 13:00~14:00<br>元気体操&<br>エアロビクス<br>【今井】 |                                       |                               | 13:30~14:00<br>竹踏み体操<br>【市川】                       |                      |                      |                      |
| 14:00 |   | アフタース<br>14:40~14:50                 |   | アフタース<br>14:40~14:50                    |                                  | アフタース<br>14:40~14:50            |   | アフタース<br>14:40~14:50                   |                                       | アフタース<br>14:40~14:50          |  | アフタース<br>14:40~14:50 |                      | アフタース<br>14:40~14:50 |
| 15:00 |   |                                      |   |   |                                  |                                 |   |  |                                       |                               |  |                      |                      |                      |
| 16:00 |   |                                      |   | 15:30~16:00<br>湯ったりストレッチ<br>【市川】        |                                  |                                 |   |  |                                       |                               |  |                      |                      |                      |
| 17:00 | 16:15~16:30<br>湯ったりタイム                      |                                      | 16:15~16:30<br>湯ったりタイム                              |   |                                  |                                 |   | 16:15~16:30<br>湯ったりタイム                 |                                       |                               |  |                      |                      |                      |
| 18:00 |   |                                      |   |   |                                  |                                 |   |  |                                       |                               |  |                      |                      |                      |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>トータル<br>エクササイズ<br>【吉澤】       | 19:40~19:50<br>アフタース                 | 19:40~19:50<br>アフタース                                | 19:40~19:50<br>アフタース                    | 19:40~19:50<br>アフタース             | 19:00~20:00<br>ヨガ<br>【吉澤】       | 19:40~19:50<br>アフタース                    | 19:40~19:50<br>アフタース                   | 19:40~19:50<br>アフタース                  | 19:40~19:50<br>アフタース          | 19:40~19:50<br>アフタース                               | 19:40~19:50<br>アフタース | 19:40~19:50<br>アフタース | 19:40~19:50<br>アフタース |
| 20:00 |   |                                      |   |   |                                  |                                 |   |  |                                       |                               |  |                      |                      |                      |
| 21:00 |   |                                      |   |   |                                  |                                 |   |  |                                       |                               |  |                      |                      |                      |

低温サウナの中で、  
熱波と香りにより心身を  
リフレッシュします！

お話ししながらストレッチします。  
風呂利用の方にもご参加いただけます。

【レッスン休講のご案内】6/12(月)~6/16(金)の5日間は休館日の為、休講致します。6/9(金)ステップ&ストレッチ 担当小川から水野美優に変更致します。