

# 10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			10:15~10:45 健康体操教室 シューズ不要 【小池】				10:15~10:45 健康体操教室 シューズ不要 【外園】							
11:00	10:30~11:00 ストレッチホール (シューズ不要) 【美咲】	10:30~11:00 初級水泳 【小池】			10:30~11:30 Balletone 【吉村】	10:30~11:00 初級背泳ぎ 【木股】	10:30~11:00 朝の水中体操 【井田】	10:30~11:30 ステップ& ストレッチ 【小川】			10:30~11:30 フィットネス タイチー 【美咲】			
12:00	11:15~12:00 はじめてステップ 【美咲】	11:15~11:45 水中ウォーキング 【小池】	11:15~11:45 初級平泳ぎ 【小池】			11:15~11:45 初級クロール 【木股】	11:15~11:45 初級バタフライ 【井田】			11:45~12:15 アクアピクス 【小川】	11:45~12:45 ボクシング エクササイズ& 脂肪燃焼エア ロ 【美咲】			
		アフタージェス 12:10~12:20	11:30~12:30 姿勢すっきり エクササイズ (シューズ不 要) 【石田】	アフタージェス 12:10~12:20		アフタージェス 12:10~12:20	アフタージェス 12:10~12:20			アフタージェス 12:20~12:30				
13:00	13:00~14:00 ロコモ エクササイズ 【吉澤】	13:00~13:45 脂肪を燃やせ アクア 【美咲】	13:00~14:00 トータル エクササイズ 【石田】		13:00~14:00 ラテンピクス (女性限定) 【今井】			13:00~14:00 元気体操& エアロピクス 【今井】			13:30~14:00 竹踏み体操 【市川】			
14:00		アフタージェス 14:40~14:50		アフタージェス 14:40~14:50		アフタージェス 14:40~14:50	アフタージェス 14:40~14:50		アフタージェス 14:40~14:50	アフタージェス 14:40~14:50		アフタージェス 14:40~14:50	アフタージェス 14:40~14:50	アフタージェス 14:40~14:50
15:00					15:30~16:00 湯ったりストレッチ 【市川】									
16:00	16:15~16:30 湯ったりタイム		16:15~16:30 湯ったりタイム				16:15~16:30 湯ったりタイム							
17:00														
18:00														
19:00	19:00~20:00 トータル エクササイズ 【吉澤】	19:40~19:50 アフタージェス	19:40~19:50 アフタージェス		19:40~19:50 アフタージェス	19:40~19:50 アフタージェス	19:00~20:00 ヨガ 【吉澤】	19:40~19:50 アフタージェス	19:40~19:50 アフタージェス	19:40~19:50 アフタージェス	19:40~19:50 アフタージェス	19:40~19:50 アフタージェス	19:40~19:50 アフタージェス	19:40~19:50 アフタージェス
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。

【ご案内】 10/9(月)は祝日の為レッスンプログラムのため、アフタージェスプログラムはお休みとなります。