

12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】												10:30
11:00	10:30 ~ 11:00 ストレッチボール (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】	10:15 ~ 10:45 健康体操教室 シューズ不要 【外園】	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】				11:00
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】	11:30 ~ 12:30 姿勢すっきり エクササイズ (シューズ不要) 【石田】	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】				12:00
13:00		アフタース 12:10 ~ 12:20		アフタース 12:10 ~ 12:20		アフタース 12:10 ~ 12:20		アフタース 12:10 ~ 12:20		アフタース 12:20 ~ 12:30					13:00
14:00	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
15:00		アフタース 14:40 ~ 14:50		アフタース 14:40 ~ 14:50		アフタース 14:40 ~ 14:50		アフタース 14:40 ~ 14:50		アフタース 14:40 ~ 14:50		アフタース 14:40 ~ 14:50		アフタース 14:40 ~ 14:50	15:00
16:00					15:30 ~ 16:00 湯ったりストレッチ 【市川】										16:00
17:00	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															18:00
19:00	19:00 ~ 20:00 トータル エクササイズ 【吉澤】	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:00 ~ 20:00 ヨガ 【吉澤】	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:40 ~ 19:50 アフタース	19:00
20:00															20:00
21:00															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。