

1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 ストレッチホーム (シューズ不要) 【美咲】	10:30~11:00 初級水泳 【小池】	10:15~10:45 健康体操教室 シューズ不要 【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】				10:30
11:00															11:00
11:15	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】							11:15
12:00		アウフダース 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】	アウフダース 12:10~12:20		アウフダース 12:10~12:20		アウフダース 12:10~12:20		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	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】				13:00
14:00		14:40~14:50 アウフダース		14:40~14:50 アウフダース		14:40~14:50 アウフダース		14:40~14:50 アウフダース		14:40~14:50 アウフダース		14:40~14:50 アウフダース		14:40~14:50 アウフダース	14:00
15:00					15:30~16:00 湯ったりストレッチ 【市川】										15:00
16:00															16:00
16:15	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							16:15
17:00															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 アウフダース		19:40~19:50 アウフダース		19:40~19:50 アウフダース		19:00~20:00 ヨガ 【吉澤】	19:40~19:50 アウフダース		19:40~19:50 アウフダース				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。

【ご案内】・1/22(月) 初級水泳・水中ウォーキング 井田コーチへ変更となります ・1/31(水) 初級背泳ぎ・初級クロール 井田コーチへ変更となります
・1/17(水) 湯ったりストレッチ 1/13(土) 1/20(土) 竹踏み体操 休講致します
・1/8(月) 祝日の為、レッスン休講