

# 3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	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】	10:15~10:45 健康体操教室 (シューズ不要) 【小池】		10:30~11:30 バレトン 【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 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】		11:15~11:45 初級平泳ぎ 【小池】		11:15~11:45 初級クロール 【木股】	11:00~11:30 健康体操教室 (シューズ不要) 【野溝】	11:15~11:45 初級バタフライ 【井田】	11:00~11:45 リンパドレナージュ 【小川】						12:00
13:00		12:10~12:20 アフタース 【石田】	11:30~12:30 姿勢すっきり エクササイズ (シューズ不要) 【石田】	12:10~12:20 アフタース 【石田】		12:10~12:20 アフタース 【石田】		12:10~12:20 アフタース 【石田】	11:45~12:25 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】				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		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 アフタース		15:00
16:00					15:30~16:00 湯ったりストレッチ 【市川】										16:00
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		19:00
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】 New lessonのリンパドレナージュとは... 体内のリンパ節を刺激し、リンパ液の流れを活性化していくことで、老廃物の排出や自然治癒力の向上に繋がります。身体の内側からキレイにしていくプログラムです。  
【代行案内】 3/14水曜日の“バレトン”講師(吉村)は諸事情により、講師(小川)へ代行となります。