

# 4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】		*4月より時間変更 10:30~11:15 パレトン 【小川】	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) 【野溝】	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】	11:30~12:30 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】	11:00~11:45 リンパドレナージュ 【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		12:10~12:20 アフタース 【小川】		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		11:55~12:25 アクアピクス 【小川】		12:30~12:40 アフタース 【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			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	19:00~20:00 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	19:00
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。

【レッスン代行案内】 4/6(金)、4/13(金)のスタジオレッスン “リンパドレナージュ” (小川) “体幹トレーニング&ストレッチ” (小池) に変更  
4/6(金)、4/13(金)のプールレッスン “アクアピクス” (小川) “水中ウォーキング” (小池) に変更