

7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
10:00														
10:30		NEW!!	10:15~10:45 健康体操教室 (シューズ不要) 【小池】	10:30~11:00 朝の水中体操 【井田】			10:15~10:45 健康体操教室 (シューズ不要) 【野溝】							
11:00	10:30~11:00 ストレッチポール (シューズ不要) 【美咲】	10:30~11:00 健康水中教室 【小池】			NEW!!								10:30~11:30 フィットネス タイチー 【美咲】	
11:15	11:15~12:00 はじめてステップ 【美咲】	NEW!!			11:00~11:20 健康体操& エアロビクス 【木股】				11:00~11:30 サポートレッスン 【野溝】	11:00~11:30 リンパドレナージュ				
12:00		11:15~11:45 週替わり泳法 【小池】	11:30~12:30 姿勢すつきり エクササイズ (シューズ不要) 【石田】			NEW!!							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					11:35~11:50 アクアサーキット 【木股】									
12:00					12:00~12:30 大人のスイミング 【木股】									
13:00	13:00~14:00 はじめてのヨガ 【粟野】	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 ラテンビクス (女性限定) 【今井】				13:00~14:00 元気体操& エアロビクス 【今井】				13:30~14:00 竹踏み体操 【市川】	
14:00		14:40~14:50 アフタース 【美咲】		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			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!		15:30~16:00 湯ったりストレッチ 【市川】									
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
20:00														
21:00														

大人のスイミング教室の特別クラス!!
完泳をサポートするレッスンです。
※大人のスイミング教室参加者のみ

今月のピックアップ

「大人のスイミング教室 第二弾」
泳げない、、、が泳げる!! に。
みんな同じスタートラインだから安心! 全10回の練習で
クロール完泳を目指します♪
インストラクターが丁寧に指導します。
お申込はフロントにて♪※水泳が初めての方限定レッスンとなります。

7/16 (月) は祝日の為プログラムは休講となります。