

8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			時間変更											
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】	10:30~11:00 健康体操教室 (シューズ不要) 【小池】					10:30~11:00 健康体操教室 (シューズ不要) 【野溝】				10:30~11:30 フィットネス タイチー 【美咲】		
12:00	11:15~12:00 はじめてステップ 【美咲】	11:15~11:45 中級泳法 【小池】	11:15~11:45 朝の水中体操 【井田】		11:00~11:20 健康体操& エアロピクス 【木股】			11:15~11:45 マスターズ ※有料 【野溝】	11:00~11:30 リンパドレナージュ					
13:00			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 12:00~12:30 大人の泳教室 ※有料 【井田】				NEW 12:00~12:30 大人の筋トレ 【野溝】		NEW 11:45~12:00 アクアサーキット	11:45~12:45 ボクシング エクササイズ& 脂肪燃焼エアロ 【美咲】			
14:00	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】		
15:00		14:40~14:50 アフタース 【市川】		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
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
20:00														
21:00														

インストラクターがあなたの筋トレを
お手伝いします！
健康な身体作りに、おすすめのレッスンです！

今月のピックアップ

「大人の筋トレ」
10年後も、元気で幸せ！！
そんな思いを叶えるのが、この大人の筋トレです。
スタジオにて筋力チェックを行い、一人一人に合わせた
トレーニングメニューを提案します！簡単な内容で続けやすい！
大人の習い事、はじめてみませんか。 **料金：無料**

8/11~17はお盆期間につき、レッスンプログラムはお休みとなります。