

# 9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	10:30~11:00 ストレッチボール (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】			
11:00	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& エアロビクス 【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					
12:00			11:30~12:30 姿勢すっきり エクササイズ (シューズ不要) 【石田】	12:00~12:30 大人の泳教室 有料 【井田】		11:35~11:50 アクアサーキット 【木股】			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】			
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 【井田】		14:40~14:50 アフタース 【木股】		14:40~14:50 アフタース 【野溝】	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		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！												
16:00					15:30~16:00 満ったりストレッチ 【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	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

<マスターズ>  
マスターズは、一般の水泳大会に参加する方や、泳ぎをもっと上手になりたい！という方向けのレッスンです。  
専属コーチが丁寧に泳ぎを教えるので、自信が無い方でも大丈夫。  
お気軽にご参加ください。 **有料：1回200円 5回500円**

9/17 9/24 は祝日の為、レッスンプログラムはお休みとなります。

9/4は健康体操教室が休講となります。