

10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					曜日変更		NEW		曜日変更							
11:00	10:30~11:00 ストレッチボール (シューズ不要)	10:30~11:00 健康水中教室 【小池】		時間変更	10:30~11:00 健康体操教室 (シューズ不要)		10:30~10:50 ゆったりストレッチ	NEW	10:30~11:00 健康体操教室 (シューズ不要)		10:30~11:30 フィットネス タイチー 【美咲】					
12:00	【美咲】 11:15~12:00 はじめてステップ 【美咲】	11:15~11:45 中級泳法 【小池】		11:00~11:30 朝の水中体操 【井田】	11:00~11:20 大人の筋トレ			11:00~11:30 水中ウォーキング	時間変更	11:05~11:35 リンパドレナージュ						
13:00			11:30~12:30 姿勢すっきり エクササイズ (シューズ不要)								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】	12:00~12:30 大人の泳教室 ※有料 【井田】	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】						
15:00		14:40~14:50 アフフグース		14:40~14:50 アフフグース		14:40~14:50 アフフグース		14:40~14:50 アフフグース		14:40~14:50 アフフグース		14:40~14:50 アフフグース		14:40~14:50 アフフグース		
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！				<p>今月のピックアップ「大人の筋トレ」</p> <p>大人の筋トレではスタジオで簡単な筋力トレーニングを行います。 足腰の筋力を鍛えると、疲れることなく長時間きれいな姿勢で 歩くことができます。心と身体を元気にする筋トレ。 未来の自分のために、はじめてみませんか。</p>									
19:00	19:00~20:00 トータル エクササイズ 【吉澤】	19:40~19:50 アフフグース		19:40~19:50 アフフグース	19:40~19:50 アフフグース		19:00~20:00 ヨガ 【吉澤】	19:40~19:50 アフフグース		19:40~19:50 アフフグース		19:40~19:50 アフフグース		19:40~19:50 アフフグース		
20:00																
21:00																

10/8 (月) は祝日の為、レッスンプログラムは休講となります。