

# 11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														
11:00	10:30~11:00 ストレッチポール (シューズ不要)	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)		10:30~10:50 コアストレッチ (シューズ不要)		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】			
	【美咲】					11:00~11:20 大人の筋トレ			NEW					
	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 初心者泳法		11:05~11:35 リンパドレナージュ			
12:00														
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														

名称変更

11:00~11:30  
初心者泳法

時間変更

11:30~11:45  
アクアサーキット

主に顔付け、息こらえ、キック、基本姿勢などを行います。水泳が初めての方にオススメのレッスンです。

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！

**今月のピックアップ「コアストレッチ」**

10月より木曜日にて始まったコアストレッチ。  
ストレッチは血流を良くし、しなやかな身体づくりに効果的です。  
代謝も良くしてくれるので寒い時期でもぼかぼかに。