

12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)		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】			
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】			11:00~11:20 大人の筋トレ				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) 【石田】						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 【栗野】	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】					
15:00		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		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！												
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														

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。

今月のピックアップ「アクアサーキット」
15分間の短時間で脂肪燃焼が期待できる
レッスンです。顔をつけないので
泳ぎが苦手な方でも安心して参加できます！