

1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											
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 リンパドレナージュ		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】	11:30~12:30 姿勢すつきり エクササイズ (シューズ不要) 【石田】	11:30~12:00 大人の泳教室 ※有料 【木股】		11:30~11:45 アクアサーキット		11:00~11:30 初心者泳法	NEW 11:00~11:20 大人の筋トレ	NEW 11:30~11:45 水中ウォーキング	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 【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】					
14:00		14:40~14:50 アフタース 【美咲】		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														
16:00														
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	19:40~19:50 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	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
おすすめのレッスンです。

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
<大人の筋トレ>
 大人気のレッスンが金曜日にも追加開催！
 合言葉は「10年後も、元気で幸せ！」
 是非、お気軽にご参加ください。