

3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					時間変更				時間変更					
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			10:30~10:55 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)		10:30~10:55 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】			
			10:45~11:15 リンパドレナージュ		11:00~11:20 大人の筋トレ			11:00~11:30 初心者泳法	11:00~11:20 大人の筋トレ					
12:00	11:15~12:00 はじめてステップ 【美咲】	11:15~11:45 中級泳法												
			11:30~12:30 姿勢すっきり エクササイズ (シューズ不要) 【石田】	11:30~12:00 大人の水泳教室 ※有料			11:30~11:45 水中ウォーキング			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														
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		今月のピックアップ <水中ウォーキング> 水流によるマッサージ効果でしなやかな身体に。 足腰への負担も軽減される水中ウォーキングで 健康な身体づくりをしませんか。												
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														

3/21 (木) は祝日の為レッスンプログラムは休講となります。 3/22 (金) が休館日となります。