

4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	NEW! 10:30~11:15 タオルストレッチ (タオル必要) (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】			
11:00			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					
	時間変更	11:15~11:45 中級泳法												
12:00	11:30~12:00 はじめてステップ 【美咲】		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】			
		時間変更												
13:00		12:30~13:15 脂肪を燃やせ アクア 【美咲】			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	13:00~14:00 はじめてのヨガ 【粟野】		13:00~14:00 トータル エクササイズ 【石田】											
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														
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
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
<健康体操教室>
 椅子に座って行える簡単な体操で、体も心もいきいきと！
 この春新しく入会された方や、運動を始めたい方にオススメの
 レッスンです。是非、お気軽にご参加ください。

4/29 (月) は祝日の為、レッスンプログラムはお休みとなります。