

5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	10:30~11:15 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】			
			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					
		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】				11:30~11:45 水中ウォーキング			11:30~11:45 水中ウォーキング					
								<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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。 </div>							
		12:30~13:15 脂肪を燃やせ アクア 【美咲】													
13:00															
	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】		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		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		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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！ </div>													
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															

5/1 (水) ~5/6 (月) はGW期間の為、レッスンプログラムは休講となります。