

# 6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				
		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 【栗野】		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														
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  
おすすめのレッスンです。

6/17(月)~6/21(金)は臨時休館日となります。