

9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	10:30~11:15 タオルストレッチ (タオル必要) 【美咲】	10:30~11:00 健康水中教室			10:30~10:50 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)		10:30~10:50 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		11:15~11:45 中級泳法	10:45~11:15 リンパドレナ ージュ (シューズ不要)		11:00~11:15 大人の筋トレ		11:00~11:30 初心者泳法		11:00~11:15 大人の筋トレ					
11:30	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				
12:00							<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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。</p> </div>				11:45~12:45 ボクシング エクササイズ& 脂肪燃焼エアロ 【美咲】			
12:30		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		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		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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！</p> </div>												
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														

9月16日(月) 9月23日(月)は祝日の為、レッスンプログラムは休講になります。