１１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） （シューズ不要） 【美咲】	10：30～11：00 健康水中教室	10：45-11：15 リンパドレナージュ （シューズ不要）		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】				10:30
11:00		11:00～11:30 中級泳法			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						11:00
	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	11:45～12:45 ボクシング エクササイズ＆ 脂肪燃焼エアロ 【美咲】				
12:00															12:00
		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 ラテンビクス （女性限定） 【今井】				13:00～14:00 元気体操＆ エアロビクス 【今井】						13:00
14:00															14:00
		14:40～14:50 アウフグース		14:40～14:50 アウフグース		14:40～14:50 アウフグース		14:40～14:50 アウフグース		14:40～14:50 アウフグース		14:40～14:50 アウフグース		14:40～14:50 アウフグース	
15:00															15:00
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	19:00～20:00 トータル エクササイズ 【吉澤】	19:40～19:50 アウフグース		19:40～19:50 アウフグース		19:40～19:50 アウフグース	19:00～20:00 ヨガ 【吉澤】	19:40～19:50 アウフグース		19:40～19:50 アウフグース		19:40～19:50 アウフグース		19:40～19:50 アウフグース	19:00
20:00															20:00
21:00															21:00

水泳が初めての方にオススメのレッスンです！

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！

11/4（月）は祝日の為、レッスンプログラムは休講になります。もみじ祭り期間中（11/8～11/17）のプール利用は１８時までの短縮営業となります。