

10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	10:30~11:00 タオルストレッチ <small>対#必要・シューズ不要</small> 【美咲】	10:30~11:00 健康水中教室	10:30~11:00 リンパ ドレナージュ (シューズ不要)		10:30~10:50 大人の 健康体操教室 (シューズ不要)		10:30~11:00 リンパ ドレナージュ (シューズ不要)		10:30~10:50 大人の 健康体操教室 (シューズ不要)		10:30~11:00 体にやさしい ストレッチ 【美咲】			
11:00														
	11:15~11:45 はじめてステップ 【美咲】	11:15~11:45 中級泳法	11:30~12:00 姿勢すっきりエクササイズ シューズ不要 【石田】							11:00~11:30 水中ウォーキング	11:15~11:45 ボクササイズ 【美咲】			
12:00														
		12:15~12:45 脂肪を燃やせ アクア 【美咲】	12:30~13:00 トータル エクササイズ 【石田】											
13:00	13:00~13:30 はじめてのヨガ 【粟野】				13:00~13:30 ラテンビクス (女性限定) 【今井】				13:00~13:30 元気体操 &エアロビクス 【今井】					
14:00	<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> スタジオレッスンの定員は各 7 名となります ※定員により、受けることが出来なかった方は 次回レッスンの予約が可能です。フロントにて受付致します </div>													
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:00~19:30 トータル エクササイズ 【吉澤】						19:00~19:30 ヨガ 【吉澤】							
20:00														
21:00														

※アフタースポーツプログラムは当面の間、休止となります。

※スタジオレッスン参加時は、必ずマスクの着用をお願い致します。(※参加人数が多い場合、連続受講はできません)

※スタジオはレッスン開始時間15分前に開錠致します。(※密集対策であることをご理解願います)