

# 1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 ※必要・シューズ不要 【美咲】	10:30~11:00 健康水中教室	10:30~10:50 大人の 健康体操教室 (シューズ不要)	Change	10:30~11:00 リンパ ドレナージュ (シューズ不要)	Change	10:30~10:50 大人の 健康体操教室 (シューズ不要)	Change	10:30~11:00 リンパ ドレナージュ (シューズ不要)	Change	10:30~11:00 体にやさしい ストレッチ 【美咲】			
11:00				Change										
11:15	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】	11:15~11:45 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 ラテンピクス (女性限定) 【今井】				13:00~13:30 元気体操 &エアロピクス 【今井】					
14:00	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px;">                     スタジオレッスンの定員は各 <b>7</b> 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														

※アウフグース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)

※2日(土)、11日(月)のプログラム(スタジオ・プール)は休講