

2015 9月21日(月)～9月23日(水) スタジオ・プールレッスンスケジュール

	9月21日(月)							9月22日(火)							9月23日(水)										
	スタジオ		プール					スタジオ		プール					スタジオ		プール								
9:00			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6	9:00
10:00	10:00～11:00 ★ボールでらくらく体操 菅野		膝腰肩らく 水中体操					10:00～10:40 ローインパクトエアロ 平井		担当変更 9:15～10:05 ヨガ50 山本					10:00～10:30 アクアピクス 立石		10:40～11:10 ★アクアヌードル 立石					10:00			
11:00	11:15～12:15 アロマヨガ 舞							11:20～11:50 菅野							10:50～11:20 アロマストレッチ 平井							11:30～12:20 シェイプエアロ 飯塚		11:00	
12:00	12:45～13:25 STEP1 畑川							12:00～12:30 アクアピクス 菅野							11:30～12:15 ボディメイク 橋場							12:15～12:45 やさしいアクア 三笠		12:00	
13:00	13:40～14:40 ダンスエアロ 畑川									12:25～13:10 ZUMBA 熊田		12:35～13:05 はじめてSTEP 林		12:30～13:00 アクアミット 植村		13:00									
14:00	15:00～15:45 ZUMBA 山口(永)									13:20～14:10 ヨガ50 古川		13:55～14:40 ボクササイズ 林		14:10～14:40 ウォーキング &ストレッチ 八木下		14:00									
15:00	16:00～16:50 ポルドブラ 山口(永)									14:20～15:20 ヨガ60 古川		16:30 キッズスクール				15:00									
16:00	17:10 キッズスクール									15:30～16:20 ベリーシェイプ50 石川		18:00 キッズスクール				16:00									
17:00	18:10 キッズスクール									※ベリーシェイプは先着20名の方に ヒップスカーフをお貸しいたします。		18:30～19:30 ★グループパワー 八木下				17:00									
18:00	利用時間 18:45									17:10 キッズスクール		19:00 キッズスクール				18:00									
19:00	退館時間 19:00									19:15～19:55 ローインパクトエアロ 永友		19:25～19:40 プチウォーク 永友				19:00									
20:00	★ボールでらくらく体操 肩こりや腰痛、膝痛でなんとなく動きづらさを感じている方におススメです！ 小ボールを使った簡単な体操です♪				20:05～20:35 ボディメイク 永友		19:45～20:15 お腹引き締め 三笠				20:00														
21:00					退館時間 21:00		利用時間 20:45				退館時間 21:00														

エアロビクス系

ダンス系

リラクゼーション・調整系

筋力トレーニング系

その他

格闘技系

…50mスイム
専用コース

…25mスイム
専用コース

…歩行優先コース

★膝・腰・肩らく水中体操

ほぐして・のばして…
水の中でラクに動いてカラダをラクにしてい
きます！

★アクアヌードル

普段のレッスンではなかなか使わないヌードル棒
を使ってレッスンしていきます！
是非ご参加ください♪

★グループパワー

普段のレッスンより15分拡大！
全身鍛えてたくさん汗をかいてトレーニングしてい
きましょう♪
皆さんの参加お待ちしております!!

エアロビクス系
ダンス系
リラクゼーション・調整系
筋力トレーニング系
その他
格闘技系

…50mスイム 専用コース
…25mスイム 専用コース
…歩行優先コース