

フィットネスレッスンプログラム (2018年10月~)

		月曜日			火曜日			水曜日		
9:30 営業開始										
時間	スタジオ	サーキット	プール	スタジオ	サーキット	プール	スタジオ	サーキット	プール	
10:00	10:00 ボディシェイク 30分 檀林 典子	予約 10:00 サーキット30 仲谷 雅美		10:00 JOYBEAT20分 からだほぐし 大場 和子	予約 10:00 サーキット30 大橋 未来	9:45~11:30 一部スクール 使用	☆10:00 シェイUPサーキット 60分 檀林 典子	予約 10:00 サーキット30 大場 和子		
	10:45 太極拳 60分 石田 かおり	フリータイム	11:00 楽しくWA 檀林典子 30分	10:30 JOYBEAT30分 ヨガ 小塚 和彦	フリータイム		11:50 ML 水なれ 大場和子 30分	11:10 はじめてエアロ 30分 檀林 典子		11:15 ML クロール 背泳ぎ 大場 和子 30分
	予約 12:00 ステップ1 45分 石田 かおり		11:40 ML 楽しくキック 小川朋子 30分	11:10 らくらく体操 15分 河合 寿代			12:30 ML はじめてバタフライ 大場和子 30分	11:50 JOYBEART20分 ストレッチ 河合 寿代		10~12月 クロール 1~3月 背泳ぎ
			12:20 ML スタート&ターン 小川朋子 30分	☆11:45 ピラティス 40分 檀林 典子				13:00 アロマリフレッシュ 60分 宮川 伸子		
15:00	トレーニング サーキット利用 15:45まで		♠男性参加可能 予約♠15:00 サーキット30 檀林 典子	プール利用 15:00まで		13:00 自彊体操 60分 大嶽 裕子	予約♠14:00 サーキット30 河合 寿代	プール利用 15:00まで	14:05 骨盤ヒーリング 40分 宮川 伸子	予約♠15:00 サーキット30 河合 寿代
16:00 営業終了										

		木曜日			金曜日			朝一レッスンのお知らせ
9:30 営業開始								
時間	スタジオ	サーキット	プール	スタジオ	サーキット	プール		
10:00	10:00 JOYBEAT30分 からだほぐし &腹筋 小塚 和彦	予約 10:00 サーキット30 河合 寿代		10:15 筋トレ嫌いの 筋トレエアロ 30分 宮川 伸子	予約 10:00 サーキット30 河合 寿代	9:45~11:30 一部スクール 使用	☆毎週月曜日9:35~9:50 スタジオにて 脳トレレッスン 担当 小塚	
	10:40 JOYBEAT30分 タオル体操 &ストレッチ 河合 寿代	タオル持参	10:40 ML 水中ウォーキング 鈴木和代 30分	予約 10:50 メンタルヨガ 50分 宮川 伸子				☆毎週水曜日9:45~10:00 リラクゼーションルームにて 元気体操 担当 寿代
	11:30 JOYBEAT30分 ボクシング 小塚 和彦		11:20 ML はじめて平泳ぎ 鈴木 和代 30分	フリータイム	☆12:00 ML ロングディスタンス 小川朋子 30分			☆毎週金曜日9:45~10:00 リラクゼーションルーム 筋婚レッスン 担当 檀林
	13:30 ZUMBA 60分 河辺 智子			12:25 ZUMBA 60分 井上 尚美	12:40 ML フィン& シュノーケル 小川朋子 30分			
15:00	トレーニング サーキット利用 15:45まで			プール利用 15:00まで	13:45 JOYBEAT30分 コンバット 小塚 和彦	予約♠14:00 サーキット30 河合 寿代	プール利用 15:00まで	
16:00 営業終了								

○開始10分以降の入場はできません。途中退場もご遠慮願います。

※プールレッスンの担当は、変更する場合があります。

○予約制のレッスンは、当日受付にてご予約が必要となります○スタート練習に参加頂くには誓約書の提出が必要です

○プールMLは全て当日受付にてご予約が必要となります

○室内シューズの貸し出しは致しておりません。

●サーキットエリア、レッスン時以外はフリータイム！自分ペースでご利用できます。

☆ **information** ☆

10月よりプールのレッスンが一部内容が変更となっております。

変更箇所は、レッスン時間のところに☆マークがつけてあります。