

フィットネスタスタ サービスプログラム 2021年 11月1日～11月30日

	月曜日		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
10							有料教室 朝のリフレッシュ ヨガ 10:00～11:00					
11	はじめてエアロ 11:00～11:45 金沢		らくらくエアロ 10:30～11:15 杉浦		ウォームUP体操 10:20～10:35			リズム水泳 (初級) 10:30～11:30 阪☆		ウォームUP体操 10:30～10:45		リセットボディ 10:45～11:30 安田
12	からだ すっきりヨガ 12:00～13:00 金沢☆		なっつメロダンス 12:00～12:45 瀬戸			有料教室 朝のピラティス 11:00～12:00	水中歩行 11:15～11:25			筋肉ビフォー アフター 11:15～12:00		水中 コンディショニング 12:00～12:30 安田
13			なっつメロダンス 13:00～13:45 瀬戸		ZUMBA 13:00～13:45 金木			水中歩行 12:30～12:40				
14	青竹ステップ 14:00～14:20	水中歩行 14:00～14:10						ミニメロダンス 13:00～13:30	キック&キック 12:40～13:00			
15	ゆらゆらポール 15:00～15:20	水泳平泳ぎ 14:10～14:30	歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆	リズム水泳 (中級) 14:00～15:00 阪☆☆	ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤☆			水泳クロール 13:00～13:25		ZUMBA 14:00～14:45 秋里	水中歩行 13:50～14:00	有料教室 からだ整う リセットボディ 13:30～14:30
16		水泳バタフライ 14:30～14:55				1月～ 柔軟ストレッチ		かんたん日舞体操 15:00～15:45 中尾			初心者水泳 14:00～14:45	
18												
19	エアロビクス 19:00～19:45 丸澤☆		機能改善 ピラティス 18:00～18:45 古澤☆		トレスト 18:00～18:30			フィットネス フラダンス 17:45～18:45 川西☆		ちょいトレ 18:00～18:15		
20		お楽しみアクア 20:00～20:45 丸澤☆			ヨガティス 18:45～19:45 あゆ☆			ボディ コンディショニング 19:00～19:45 金木☆		アフターケア ストレッチ 18:15～18:30		
			チャレンジエアロ 19:00～19:45 古澤☆☆								4.5.600mスイム 18:45～19:15	

ナイト会員の方
もご参加
可能です

レッスン予告

10月のイベントレッスンが
1月にレギュラー化!!

曜日: 木曜日
時間: 15:30～16:00
定員: 20名

その他レッスンが変更されますので
皆様のご参加お待ちしております!