

# フィットネスラスター プログラム

2022年 9月1日～9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
有料教室 姿勢改善 10:00～11:00		らくらくエアロ 10:30～11:15 杉浦		ウォームUP体操 10:20～10:35		有料教室 朝のヨガ 10:00～11:00					
はじめてエアロ 11:10～11:55 金沢				有料教室 朝のピラティス 11:00～12:00		水中歩行 11:00～11:10		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	
からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢☆		なっつめダンス 12:00～12:45 瀬戸		水泳ドリル 11:15～11:45		スタッフに おまかせ 12:00～12:30		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	
	水中歩行 13:10～13:20	なっつめダンス 13:00～13:45 瀬戸		ZUMBA 13:00～13:45 金木		水中歩行 12:30～12:40	水泳クロール 12:40～13:05	バランスボール エクササイズ 12:30～13:00	水中歩行 12:30～12:40		
青竹ステップ 14:00～14:30	水泳平泳ぎ 13:20～13:40		リズム水泳 (中級) 14:00～15:00 阪☆☆	ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤☆	らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里☆	水泳背泳ぎ 13:05～13:25	ZUMBA 14:00～14:45 秋里	初心者水泳 12:40～13:25	ストレッチ ポール® 14:15～14:45		
ストレッチ ポール® 15:00～15:30	水泳バタフライ 13:40～14:05	歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆		柔軟ストレッチ 15:30～16:00	アクアビクス 15:00～15:45 丸澤☆	かんたん 日舞体操 15:00～15:45 中尾	ピラティス 15:00～15:45 秋里☆		自力整体60 15:00～16:00 鶴田☆		
						フィットネス フラダンス 17:45～18:45 川西☆			お知らせ		
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☆		エアロビクス 18:30～19:15 あゆ☆		ボディ コンディショニング 19:00～19:45 金木☆			☆6月22日(水)よりプログラムの定員人数が 変更になっております 詳しくは別紙案内をご覧ください		
		チャレンジエアロ 19:00～19:45 古澤☆☆		ヨガティス 19:25～20:10 あゆ☆		有料教室 夜のヨガ 20:00～21:00	デトックスヨガ 19:50～20:35 あゆ		☆裏面にもレッスン表がありますので メモとしてご活用ください！		
	お楽しみアクア 20:00～20:45 丸澤☆	有料教室 夜のピラティス 20:00～21:00							☆土曜日の夜に45分間の新規レッスン デトックスヨガが追加されました！		

月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ	スタジオ	メモ
有料教室 姿勢改善 10:00~11:00	らくらくエアロ 10:30~11:15 杉浦	有料教室 朝のピラティス 11:00~12:00	ウォームUP体操 10:20~10:35	ZUMBA 13:00~13:45 金木	ゆったりヨガ 14:15~15:15 前澤☆	有料教室 朝のヨガ 10:00~11:00	スタッフに おまかせ 12:00~12:30	らくらくエアロ 14:00~14:45 秋里☆	ZUMBA 14:00~14:45 秋里	ストレッチ ポール® 14:15~14:45	リセットボディ 10:45~11:30 安田
はじめてエアロ 11:10~11:55 金沢						スタッフに おまかせ 12:00~12:30					
からだ すっきりヨガ 12:10~13:10 金沢☆						スタッフに おまかせ 12:00~12:30					
青竹ステップ 14:00~14:30						かんたん 日舞体操 15:00~15:45 中尾					
ストレッチ ポール® 15:00~15:30						フィットネス フラダンス 17:45~18:45 川西☆					
エアロビクス 19:00~19:45 丸澤☆						ボディ コンディショニング 19:00~19:45 金木☆					
エアロビクス 19:00~19:45 丸澤☆☆						有料教室 夜のヨガ 20:00~21:00					
機能改善 ピラティス 18:00~18:45 古澤☆						デトックスヨガ 19:50~20:35 あゆ					
チャレンジエアロ 19:00~19:45 古澤☆☆											
有料教室 夜のピラティス 20:00~21:00											