

# フィットネスラスタ プログラム

2022年 8月1日～8月31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 姿勢改善 10:00～11:00						有料教室 朝のヨガ 10:00～11:00					
11	はじめてエアロ 11:10～11:55 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 12:10～13:10 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			筋肉ピフォー アフター 11:15～12:00			水中 コンテ'イションガ' 12:00～12:30 安田
13		水中歩行 13:10～13:20	なっつ和ダンス 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			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	
14		水泳平泳ぎ 13:20～13:40			ZUMBA 13:00～13:45 金木			水中歩行 12:30～12:40		キック&キック 12:40～13:00	初心者水泳 12:40～13:25	
15	青竹ステップ 14:00～14:30	水泳バタフライ 13:40～14:05	なっつ和ダンス 13:00～13:45 瀬戸					水泳クロール 13:00～13:25				ストレッチ ボール® 14:15～14:45
16			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☆			らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里☆	ZUMBA 14:00～14:45 秋里			
18	ストレッチ ボール® 15:00～15:30					アクアピクス 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 穂田☆
19			機能改善 ピラティス 18:00～18:45 古澤☆									
20	エアロピクス 19:00～19:45 丸澤☆				エアロピクス 18:30～19:15 あゆ☆		フィットネス フラダンス 17:45～18:45 川西☆					
		お楽しみアクア 20:00～20:45 丸澤☆						ホ'ディ コンテ'イションガ' 19:00～19:45 金木☆				
			有料教室 夜のピラティス 20:00～21:00		ヨガティス 19:25～20:10 あゆ☆		有料教室 夜のヨガ 20:00～21:00					

**お知らせ**

☆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

☆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!