フィットネスラスタ　プログラム　２０２２年　３月１日～３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 朝のリフレッシュヨガ 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			リズム水泳 （初級） 10：30～11：30 阪☆	ウォームUP体操 10：30～10：45			
11	はじめてエアロ 11：00～11：45 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			筋肉ビフォーアフター 11：15～12：00		リセットボディ 10:45～11:30 安田	
						水泳ドリル 11:15～11:45						
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				スタッフにおまかせ 12:00～12:30					水中 コンディショニング 12:00～12:30 安田
								水中歩行 12：30～12：40				
13		水中歩行 13：00～13：10	なっつメロダンス 13:00-13:45 瀬戸		ＺＵＭＢＡ 13:00～13:45 金木			キック＆キック 12:40～13:00				
		水泳平泳ぎ 13:10～13:30						水泳クロール 13:00～13:25		水中歩行 13：50～14：00		
14		水泳バタフライ 13:30～13:55		リズム水泳 （中級） 14：00～15：00 阪☆☆			らくらくエアロ 14：00～14：45 秋里☆		ＺＵＭＢＡ 14：00～14：45 秋里	初心者水泳 14:00～14:45		
	青竹ステップ 14:00～14:30		歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆		ゆったりヨガ 14：15～15：15 前澤☆							
15	ゆらゆらポール 15：00～15:30					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				自力整体60 15：00～16：00 穐田☆	
					柔軟ストレッチ 15:30～16:00							
16												
18			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☆					
19	エアロビクス 19：00～19:45 丸澤☆		チャレンジエアロ 19：00～19：45 古澤☆☆		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☆					
20		お楽しみアクア 20：00～20：45 丸澤☆										

ナイト会員の方もご参加可能です

健康情報

体組成を計ってみよう
体組成とはからだを構成する成分のことです。
大きく分けると「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」と別れます。
この4つの成分でバランスをとることで生活習慣病の予防になります。
体組成計を利用すれば体重計ではわからなかった筋肉量、基礎代謝、内臓脂肪レベルなど計ることが可能です。
皆様もぜひ機会がありましたら体組成を計ってみてはどうでしょうか。