

フィットネスタスタ サービスプログラム 2021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												
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		ウォームUP体操 10:30~10:45	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		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		水中歩行 14:00~14:10		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	水中歩行 13:50~14:00	
15	ゆらゆらポール 15:00~15:20	中級水泳 14:10~14:55	歪み改善ヨガ 14:15~15:15 諸田☆			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	初級水泳 12:40~13:25			初心者水泳 14:00~14:45	自力整体60 15:00~16:00 穂田☆
16												
18	エアロピクス 18:00~18:45 丸澤☆		機能改善 ピラティス 18:00~18:45 古澤☆				フィットネス フラダンス 17:45~18:45 川西☆					
19					ヨガティス 18:45~19:45 あゆ☆							
20		お楽しみアクア 19:00~19:45 丸澤☆	チャレンジエアロ 19:00~19:45 古澤☆☆				ボディ コンディショニング 19:00~19:45 金木☆					

ナイト会員の方
もご参加
可能です

◇感染症拡大防止にご協力ください◇
 ※教室中に咳等の症状が出た場合は途中退出をお願いします。
 ※スタジオレッスン中はマスク着用をお願いします。
 ※レッスン開始10分を越えての途中入参加はご遠慮願います。
 ※感染症対策等で今後プログラム変更、会員数制限等が生じる場合もございますので予めご了承ください。