

フィットネスタスタ サービスプログラム 2021年 10月1日～10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			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	ミニメロダンス 13:00～13:30	キック&キック 12:40～13:00			
14	青竹ステップ 14:00～14:20	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☆	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		初心者水泳 14:00～14:45
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☆			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		23、30日限定! イベントレッ スン			自力整体60 15:00～16:00 穂田☆
16		水泳バタフライ 14:30～14:55	6日限定! ポール エクササイズ 15:45～16:15		21、28日限定! イベントレッ スン							
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☆		ちょいトレ 18:00～18:15		
19	エアロピクス 19:00～19:45 丸澤☆				ヨガティス 18:45～19:45 あゆ☆				アフターケア ストレッチ 18:15～18:30			
20		お楽しみアクア 20:00～20:45 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☆		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

10月イベントレッスン
タイトル:柔軟性アップ!!
日時:10月21日、28日(木)
15:30～16:00
10月23日、30日(土)
15:00～15:30
定員:20名※状況によって変更あり
場所:3階スタジオ
担当:スタッフ 石地
※諸事情により担当者の変更、
もしくは中止・延期となる場合も
ございますので予めご了承ください