フィットネスラスタ　プログラム　　２０２２年　１２月１日～１２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					
			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 11:10～11:55 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					リセットボディ 10:45～11:30 安田	
									筋肉ビフォー アフター 11:15～12:00			
12	からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢☆		なっつﾒﾛﾀﾞﾝｽ 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					水中 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 12:00～12:30 安田
										水中歩行 12:30～12:40		
13		水中歩行 13:10～13:20	なっつﾒﾛﾀﾞﾝｽ 13:00～13:45 瀬戸		ＺＵＭＢＡ 13:00～13:45 金木		3か月間限定！ 予防改善体操 13:00～13:30	水中歩行 12:30～12:40	バランスボール エクササイズ 13:00～13:30			
		水泳平泳ぎ 13:20～13:40						水泳クロール 12:40～13:05		初心者水泳 12:40～13:25		
14		水泳バタフライ 13:40～14:05		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☆	水泳背泳ぎ 13:05～13:25	ＺＵＭＢＡ 14:00～14:45 秋里		ストレッチ ポール® 14:15～14:45	
	青竹＆パンチ 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						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 穐田☆	
	ストレッチ ポール® 15:00～15:30				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☆				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☆				エアロビクス 18:30～19:15 あゆ☆							
			ﾁｬﾚﾝｼﾞｴｱﾛ 19:00～19:45 古澤☆☆				ﾎﾞﾃﾞｨ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 19:00～19:45 金木☆					
20		お楽しみアクア 20:00～20:45 丸澤☆	有料教室 夜のﾋﾟﾗﾃｨｽ 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		デトックスヨガ 19:50～20:35 あゆ			

お知らせ

☆金曜日の13:00～13:30まで3か月間限定！
予防改善体操が追加されました！！
12月は肩こり予防です！

☆土曜日のバランスボールエクササイズの時間が
13:00～13:30に変更になりました。

☆年末年始のお知らせ
12月29日(木)～1月3日(火)まで休館日となります。

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						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		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☆		なっつﾒﾛﾀﾞﾝｽ 12:00～12:45 瀬戸		有料教室 朝のピラティス 11:00～12:00		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			
青竹＆パンチ 14:00～14:30		なっつﾒﾛﾀﾞﾝｽ 13:00～13:45 瀬戸		ＺＵＭＢＡ 13:00～13:45 金木		3か月間限定！ 予防改善体操 13:00～13:30		バランスボール エクササイズ 13:00～13:30		ストレッチ ポール® 14:15～14:45	
ストレッチ ポール® 15:00～15:30		歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆		ゆったりヨガ 14:15～15:15 前澤☆		らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里☆		ＺＵＭＢＡ 14:00～14:45 秋里		自力整体60 15:00～16:00 穐田☆	
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☆		柔軟ストレッチ 15:30～16:00		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☆			
		ﾁｬﾚﾝｼﾞｴｱﾛ 19:00～19:45 古澤☆☆		エアロビクス 18:30～19:15 あゆ☆		フィットネス フラダンス 17:45～18:45 川西☆		デトックスヨガ 19:50～20:35 あゆ			
		有料教室 夜のﾋﾟﾗﾃｨｽ 20:00～21:00		ヨガティス 19:25～20:10 あゆ☆		ﾎﾞﾃﾞｨ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 19:00～19:45 金木☆					
						有料教室 夜のヨガ 20:00～21:00					