

# フィットネ斯拉スタ サービスプログラム

# 2021年 4～6月

	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					リズム水泳 (初級) 10:30~11:30 阪☆				ウォームUP体操 10:10~10:30 🍀
12	からだ すっきりヨガ 12:00~13:00 金沢☆								リセットボディ 11:15~12:00 安田			
13			なっつメロダンス 13:00-13:30 瀬戸 🍀		ZUMBA 13:00~13:45 金木 🍀					初心者水泳 🍀 12:00~12:45		水中 コンディショニング 12:30~13:00 安田
14				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			
15	ゆらゆらボール 🍀 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 🍀					自力整体60 15:00~16:00 穂田☆
16												
18												
19	エアロピクス 19:15~20:00 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 20:15~20:45 丸澤☆	機能改善 ピラティス 20:00~20:45 古澤☆				フィットネス フラダンス 20:00~21:00 川西☆					

定員18

◇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する場合がございます。

※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。

※定員に制限があるレッスンは15分前に整理券を配布いたします。

※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。