

エンジョイレッスンのご案内

12/11～1/10

月		火		水		木		金		土		日	
<div>①全てのレッスンは定員25名の先着順に10分前よりご参加いただけます。</div> <div>②ダンス教室レッスン終了後はマット等の汗の拭きとり、器具の片付けをお願いします。</div> <div>③参加いただけるのは定期利用、一時利用どちらでもご参加いただけます。</div> <div>(※利用種別のレッスンのみ参加可能。例：ダンス教室はトレーニングジム利用者)</div>						12/11	辻	12		13	平山	14	弓場
						アクアボール 12：05～12：25				ストレッチ 9：05～9：25 森村 リズムステップ 11：15～11：45		タオルストレッチ 18：20～18：40	
15		16	休館日	17	平山	18		19		20	今西	21	今西
		フィジカルトレーニング 19：30～20：00				ストレッチ 9：05～9：25 辻 ハンドクラブ 11：20～11：40 森村 アクアダンス 11：30～12：00		水中運動 16：15～16：45					
22	平山	23	休館日	24	平山	25	辻	26		27	休館日	28	休館日
水中トレーニング 19：00～19：45		フィジカルトレーニング 19：30～20：00		アクアボール 12：05～12：25									
29		30		31		1/1		2		3		4	
年末年始休館日 12/27～1/4													
5	平山	6	休館日	7	平山	8	辻	9		10	辻		
水中トレーニング 19：00～19：45		フィジカルトレーニング 19：30～20：00		アクアボール 12：05～12：25				ハンドクラブ 9：05～9：25 森村 リズムステップ 11：30～12：00					
弓場 らくらくポール 19：30～19：50 ※教室3で実施								植田 タオルストレッチ 13：00～13：30					