

# エンジョイレッスンのご案内

1/15～2/10

月	火	水	木	金	土	日
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。 (※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)</p>			1/15 辻	16	17 辻	18 弓場
			アクアボール 12:05～12:25		ハンドクラップ 11:20～11:40 森村 アクアダンス 11:30～12:00	タオルストレッチ 18:20～18:40
19	20	21 平山	22 辻	23	24 森村	25 今西
	休館日	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		ピラティス 11:15～11:45	水中運動 16:15～16:45
26 弓場	27	28 平山	29	30	31 辻	2/1 平山
タオルストレッチ 19:30～19:50	休館日	フィジカルトレーニング 19:30～20:00			ハンドクラップ 11:20～11:40	水中運動 16:15～16:45
2	3	4 平山	5	6	7 森村	8
	休館日	フィジカルトレーニング 19:30～20:00			ピラティス 11:15～11:45	
9 弓場	10					
らくらくボール 19:30～19:50	休館日					