

エンジョイレッスンのご案内

1/15～2/10

月	火	水	木	金	土	日
15	16	17	18	19	20	21
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	2/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10					

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。
 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。
 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)

1/15 ㈯
16 ㈰
17 ㈪
18 ㈫
19 ㈬
20 ㈭
21 ㈮ 平山
22 ㈯ 辻
23 ㈰
24 ㈪ 森村
25 ㈫ 今西
26 ㈬ 弓場
27 ㈭
28 ㈮ 平山
29 ㈯
30 ㈰
31 ㈪ 辻
2/1 ㈫ 平山
2 ㈬
3 ㈭
4 ㈮ 平山
5 ㈯
6 ㈰
7 ㈪ 森村
8 ㈫

休館日

19:30～19:50 らくらくポール

19:30～20:00 フィジカルトレーニング

12:05～12:25 アクアボール

11:15～11:45 ピラティス

11:20～11:40 ハンドクラップ

11:30～12:00 森村 アクアダンス

16:15～16:45 水中運動

18:20～18:40 タオルストレッチ

11:20～11:40 ハンドクラップ

12:05～12:25 アクアボール

19:30～20:00 フィジカルトレーニング

19:30～19:50 タオルストレッチ

11:15～11:45 ピラティス

11:20～11:40 ハンドクラップ

16:15～16:45 水中運動

19:30～20:00 フィジカルトレーニング

19:30～19:50 らくらくポール

11:15～11:45 ピラティス