

エンジョイレッスンのご案内

11/13～12/10

月	火	水	木	金	土	日
			13 辻	14	15 今西	16 弓場
			アクアボール 12:05～12:25		ストレッチ 9:05～9:25 森村 アクアダンス 11:30～12:00	タオルストレッチ 18:20～18:40
17 平山	18	19 平山	20 辻	21	22 今西	23 祝日
お腹引き締め 14:00～14:30	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		ストレッチ 9:05～9:25 森村 リズムマッスル 11:15～11:45	
24 祝日	25	26 平山	27 木村	28	29 今西	30 今西
	休館日	フィジカルトレーニング 19:30～20:00	リズム体操 9:05～9:40		ストレッチ 9:05～9:25 辻 ハンドクラフップ 11:20～11:40	水中運動 16:15～16:45
12/1 平山	2	3 弓場	4 辻	5	6 森村	7 今西
水中トレーニング 19:00～19:45	休館日	タオルストレッチ 19:30～19:50	アクアボール 12:05～12:25		ピラティス 11:15～11:45 辻 ハンドクラフップ 12:00～12:20 植田 タオルストレッチ&ヨガ 13:00～13:30	水中運動 16:15～16:45
8 平山	9	10 平山	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)			
お腹引き締め 14:00～14:30	休館日	フィジカルトレーニング 19:30～20:00				