

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