

エンジョイレッスンのご案内

8/11～9/10

月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16
8/9～8/15までお盆休みの為 レッスン休講						弓場 タオルストレッチ 18:20～18:40
17	18	19	20	21	22	23
今西 ツールトレーニング 14:40～15:00	休館日	木村 ストレッチ 13:00～13:30 平山 フィジカル トレーニング 19:30～20:00	森村 リズムステップ 12:00～12:20 辻 アクアボール 12:05～12:25		森村 アクアダンス 11:30～12:00	今西 水中運動 16:00～16:45 弓場 らくらくボール 18:20～18:40
24	25	26	27	28	29	30
澤田 ラジオ体操 & ウォーキング 9:35～9:45	休館日			弓場 ストレッチ 12:00～12:30 平山 水中機能改善 12:00～12:30	辻 ハンドクラブ 9:05～9:25 森村 ピラティス 11:15～11:45	今西 水中運動 16:00～16:45 弓場 タオルストレッチ 18:20～18:40
31	9/1	2	3	4	5	6
今西 ツールトレーニング 14:40～15:00	休館日	平山 フィジカル トレーニング 19:30～20:00	森村 リズムステップ 12:00～12:20 辻 アクアボール 12:05～12:25	弓場 ストレッチ 12:00～12:30 平山 水中機能改善 12:00～12:30	森村 ピラティス 11:15～11:45 植田 タオルストレッチ & ヨガ 12:30～13:00	今西 水中運動 16:00～16:45 弓場 らくらくボール 18:20～18:40
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。 オレンジはジム利用者、青はプール利用者が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)		
澤田 ラジオ体操 & ウォーキング 9:35～9:45	休館日	平山 フィジカル トレーニング 19:30～20:00	辻 ハンドクラブ 9:05～9:25 永田・澤田 水中運動会 12:00～12:30			