

エンジョイレッスンのご案内

5/13～6/10

月		火		水		木		金		土		日	
				5/13	平山	14	辻	15		16	辻	17	弓場
				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		/		ハンドクラブ 9:05-9:25 森村 アクアダンス 11:30-12:00 山崎 カンタントレーニング 14:20-14:40		タオルストレッチ 18:20-18:40	
18	澤田	19		20	永田	21		22		23	辻	24	今西
ストレッチ 9:05-9:25		休館日		ストレッチ 12:00-12:20 平山 フィジカル トレーニング 19:30-20:00		/		/		ハンドクラブ 9:05-9:25 森村 リズムマッスル 11:15-11:45 植田 タオルストレッチ&ヨガ 13:00-13:30		水中運動 16:00-16:30 弓場 らくらくボール 18:20-18:40	
25	今西	26		27	平山	28	辻	29		30	森村	31	弓場
αボール 14:00-14:20		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		/		リズムダンス 11:15-11:45		タオルストレッチ 18:20-18:40	
6/1	今西	2		3	木村	4	辻	5		6	森村	7	今西
αボール 14:00-14:20		休館日		ストレッチ 12:00-12:30 平山 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 植田 らくらくボール 12:30-12:50		水中運動 16:00-16:30 弓場 らくらくボール 18:20-18:40	
8	澤田	9		10	永田	<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。オレンジはジム利用者、青はプール利用者を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>							
ストレッチ 9:05-9:25		休館日		ストレッチ 12:00-12:20 平山 フィジカル トレーニング 19:30-20:00									