

エンジョイレッスンのご案内

3/11～4/10

月		火		水		木		金		土		日							
				11	平山	12		13		14	森村	15	弓場						
				フィジカルトレーニング 19:30～20:00		/		/		リズムステップ 11:15～11:45		タオルストレッチ 18:20～18:40							
16		平山	17							18		平山	19			20			
水中トレーニング 19:00～19:30		休館日		フィジカルトレーニング 19:30～20:00		/		祝日		アクアダンス 11:30～12:00		/							
23				25				平山	26					27			28	森村	29
/		休館日		フィジカルトレーニング 19:30～20:00		/		/		リズムステップ 11:15～11:45		/		植田 タオルストレッチ & ヨガ 13:00～13:30		/			
										30				平山	31				
ストレッチ 19:30～19:50 「教室3で実施」		休館日		フィジカルトレーニング 19:30～20:00		/		/		ピラティス 11:15～11:45		/							
6		弓場	7							8				平山	9			10	
タオルストレッチ 19:30～19:50 「教室3で実施」		休館日		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。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。 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)									