

エンジョイレッスンのご案内

9/11～10/10

月	火	水	木	金	土	日
				11	12	13
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)				弓場 ストレッチ 12:00～12:25	森村 リズムステップ 11:15～11:45	
14	15	16	17	18	19	20
今西 体幹トレーニング 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 12:00～12:25 平山 水中機能改善 12:00～12:30		今西 水中運動 16:00～16:45
21	22	23	24	25	26	27
祝日 (敬老の日)	祝日 (国民の休日)	祝日 (秋分の日)	休館日	弓場 ストレッチ 12:00～12:25 平山 水中機能改善 12:00～12:30	辻 ハンドクラップ 9:05～9:25 森村 アクアダンス 11:30～12:00	今西 水中運動 16:00～16:45
28	29	30	1	2	3	4
澤田 ラジオ体操 & ウォーキング 9:35～9:45 今西 ダンベル トレーニング (ペットボトル) 14:40～15:00	休館日		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 12:00～12:25	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
5	6	7	8	9	10	
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	永田・澤田 水中運動会 12:00～12:30	植田 らくらくボール 12:00～12:20	辻 ハンドクラップ 9:05～9:25 森村 リズムステップ 11:15～11:45	