エンジョイレッスンのご案内

11/11～12/10

月	火	水	木	金	土	日
		11	12	13	14	15
			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	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	今西 水中運動 15：30～16：15
16	17	18	19	20	21	22
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 弓場 らくらくボール 19：30～19：50 教室3で実施	休館日	平山 フィジカル トレーニング 19：30～20：00		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 15：30～16：15
23	24	25	26	27	28	29
祝日 (勤労感謝の日)	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	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 15：30～16：15
30	1	2	3	4	5	6
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 弓場 タオルストレッチ 19：30～19：50 教室3で実施	休館日	平山 フィジカル トレーニング 19：30～20：00		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 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 15：30～16：15
7	8	9	10			
	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			

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）