

エンジョイレッスンのご案内

7/11～8/10

月	火	水	木	金	土	日
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)					11	12
					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	弓場 らくらくボール 18:20～18:40
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	中西 ストレッチ 12:30～12:50 平山 フィジカル トレーニング 19:30～20:00	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 16:00～16:40 弓場 タオルストレッチ 18:20～18:40
20	21	22	23	24	25	26
祝日	休館日	中西 ストレッチ 12:00～12:20		弓場 ストレッチ 12:00～12:30 平山 水中機能改善 12:00～12:45	森村 ピラティス 11:15～11:45 植田 タオルストレッチ &ヨガ 13:00～13:30 教室3で実施	今西 水中運動 16:00～16:40 弓場 らくらくボール 18:20～18:40
27	28	29	30	31	8/1	2
澤田 ラジオ体操 & ウォーキング 9:35～9:45 平山 お腹引き締め トレーニング 14:30～15:00	休館日	中西 ストレッチ 12:30～12:50 平山 フィジカル トレーニング 19:30～20:00	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 13:00～13:45	辻 ハンドクラップ 9:05～9:25 森村 ピラティス 11:15～11:45	今西 水中運動 16:00～16:40
3	4	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		永田・澤田 水中運動会 12:00～12:30	平山 水中機能改善 10:00～10:45 弓場 ストレッチ 12:00～12:30	森村 リズムステップ 11:15～11:45	8/9～8/15まで お盆休みの為 レッスン休講