

エンジョイレッスンのご案内

4/11～5/10

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)					4/11	辻	12						
					ハンドクラップ 9:05-9:25 森村 リズムステップ 11:15-11:45	/							
13	14	15	木村	16	辻			17	18	森村	19	弓場	
/		休館日	ストレッチ 12:00-12:30	アクアボール 12:05-12:25	/		アクアダンス 11:30-12:00	タオルストレッチ 18:20-18:40					
		20	平山	21			休館日		22	平山	23	辻	24
フィジカル トレーニング 19:30-20:00 教室3	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	/				タオルストレッチ & ヨガ 13:00-13:30 教室3	/			
27			弓場	28			休館日		29			祝日	
タオルストレッチ 19:30-19:50 教室3	休館日		リズム体操 9:10-9:40		/				ハンドクラップ 9:05-9:25 森村 ピラティス 11:15-11:45	/			
4							5	6	7			8	9
/		/		振替 休館日		/		リズムステップ 11:15-11:45	らくらくボール 18:20-18:40				
								祝日	祝日営業	祝日			