

エンジョイレッスンのご案内

3/15～4/10

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|--|--|---|--|---|
| | | | | 14 平山 お腹引き締め トレーニング 19:30~20:00 | 15 辻 ハンドクラップ 9:05~9:25 | 16 上田 有酸素運動 ハードアクアミット 16:10 ~ 16:55 |
| | 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。 ②ダンス教室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) | | | | 森村 アクアダンス 11:30~12:00 | |
| 17 上田 歩きながらストレッチ 9:05~9:25 上田 アクアトレーニング 16:05~16:45 | 18 休館日 | 19 木村 アクアピクス 14:00~14:20 上田 アクアトレーニング 16:05~16:45 | 20 祝日 | 21 | 22 森村 ピラティス 11:15~11:45 | 23 上田 有酸素運動 ハードアクアミット 16:10 ~ 16:55 |
| 24 | 25 休館日 | 26 木村 アクアピクス 14:00~14:20 上田 アクアトレーニング 16:05~16:45 | 27 上田 アクアミット 17:10~17:50 | 28 | 29 | 30 |
| 31 上田 歩きながらストレッチ 9:05~9:25 上田 アクアトレーニング 16:05~16:45 | 4/1 休館日 | 2 永田 澤田 水中運動会 14:00~14:30 上田 アクアトレーニング 16:05~16:45 | 3 木村 リズム体操 9:05~9:45 上田 アクアミット 17:10~17:50 | 4 平山 お腹引き締め トレーニング 19:30~20:00 | 5 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 植田 タオルストレッチ&ヨガ 13:15~13:45 | 6 上田 有酸素運動 ハードアクアミット 16:10 ~ 16:55 |
| 7 | 8 | 9 木村 アクアピクス 14:00~14:20 上田 アクアトレーニング 16:05~16:45 | 10 上田 アクアトレーニング 17:10~17:50 | | | |