

エンジョイレッスンのご案内

3/15～4/10

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。 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）				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 森村 アクアダンス 11：30～12：00	16 上田 有酸素運動 ハードアクアミット 16：10～16：55
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			