

エンジョイレッスンのご案内

12/12～1/10

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。			12 上田 アクアミット 17:00～17:45	13	14 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	15 上田 アクアミット (ハード) 16:10～16:55				
			上田 チューブ・αボール 19:00～19:45	20 平山 お腹引き締め トレーニング 19:30～20:00		21 上田 チューブ 9:05～9:25	22 上田 アクアミット (ハード) 16:10～16:55			
16 上田 チューブ 9:05～9:25	17 休館日	18 永田 ストレッチ、リズム体操 13:00～13:20 木村 アクアピクス 14:00～14:20 森本 ヨガ 18:55～19:15	19 上田 アクアミット 17:00～17:45 上田 チューブ・αボール 19:00～19:45			23 今西 ストレッチ 9:05～9:25	24 休館日	25 木村 アクアピクス 14:00～14:20	26 上田 アクアミット 17:00～17:45 上田 チューブ・αボール 19:00～19:45	27 休館日
30 休館日	31 休館日	1/1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 上田 アクアミット (基礎) 16:10～16:55				
6 上田 チューブ・αボール 9:05～9:25	7 休館日	8 永田、澤田 水中運動会 14:00～14:30 上田 アクアトレーニング 16:10～16:40	9 上田 チューブ・αボール 19:00～19:45 上田 アクアミット 17:00～17:30	10 平山 お腹引き締め 19:30～20:00	年末年始休館日 12/27～1/4					