

# エンジョイレッスンのご案内

6/11～7/10

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)			6/11	12	13	14
			辻 アクアボール 12:05～12:25	森村 リズムステップ 11:15～11:40	今西 水中運動 16:00～16:30	
15	16	17	18	19	20	21
	休館日		森村 らくらくボール 15:00～15:20		辻 ハンドクラップ 9:05～9:25	今西 水中運動 16:00～16:30
					森村 アクアダンス 11:30～12:00	弓場 タオルストレッチ 18:20～18:40
22	23	24	25	26	27	28
澤田 ラジオ体操 & ウォーキング 9:35～9:45	休館日	永田 ストレッチ 12:00～12:20  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 らくらくボール 15:00～15:20		森村 ピラティス 11:15～11:45  植田 らくらくボール 12:30～12:50	今西 水中運動 16:00～16:30  弓場 らくらくボール 18:20～18:40
29	30	7/1	2	3	4	5
今西 ツールトレーニング 14:20～14:40	休館日		中西 ストレッチ 15:00～15:20		辻 ハンドクラップ 9:05～9:25 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	弓場 タオルストレッチ 18:20～18:40
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 11:30～12:00  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 らくらくボール 15:00～15:20			