

エンジョイレッスンのご案内

2/15～3/10

月	火	水	木	金	土	日
					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 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 16:10～16:45	18 休館日	19 上田 歩きながらストレッチ 13:10～13:25 木村 アクアピクス 14:00～14:20 上田 アクアトレーニング 16:10～16:45	20 上田 アクアミット 17:10～17:50 上田 チューブ らくらくボール 19:00～19:50	21 平山 お腹引き締め トレーニング 19:30～20:00	22 上田 歩きながらストレッチ 9:05～9:25 森村 ピラティス 11:15～11:45 上田 アクアミット 16:10～16:40	23
24	25 休館日	26 上田 歩きながらストレッチ 13:10～13:25 木村 アクアピクス 14:00～14:20 上田 アクアトレーニング 16:10～16:45	27 上田 アクアミット 17:10～17:50 上田 チューブ らくらくボール 19:00～19:50	28	3/1 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 13:15～13:45	2 上田 ハードアクアミット 16:10～16:55
3 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 16:10～16:45	4 休館日	26 上田 歩きながらストレッチ 13:10～13:25 澤田、永田 水中運動会 14:00～14:30 上田 アクアトレーニング 16:10～16:45	6 木村 リズム体操 9:05～9:45 上田 アクアミット 17:10～17:50 上田 チューブ らくらくボール 19:00～19:50	7 平山 お腹引き締め トレーニング 19:30～20:00	8 上田 歩きながらストレッチ 9:05～9:25 森村 リズムステップ 11:15～11:45 上田 アクアミット 16:10～16:40	9 上田 ハードアクアミット 16:10～16:55
10 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 16:10～16:45		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)				