

エンジョイレッスンのご案内

1/15～2/10

月	火	水	木	金	土	日
		15 上田 ウォーミングアップ (動的ストレッチ) 13:10～13:25 木村 アクアピクス 14:00～14:20 上田 アクアミット 16:20～16:50	16 上田 アクアトレーニング 17:10～17:40 上田 チューブ らくらくボール 19:00～19:50	17 平山 お腹引き締め 19:30～20:00	18 森村 アクアダンス 11:30～12:00	19 上田 ハードアクアミット 16:10～16:55
20 今西 ストレッチ 9:05～9:25 上田 アクアトレーニング 16:10～16:40	21 休館日	22 上田 ウォーミングアップ (動的ストレッチ) 13:10～13:25 森本 ヨガ 18:55～19:15	23	24	25	26 上田 ハードアクアミット 16:10～16:55
27 上田 ウォーミングアップ (動的ストレッチ) 9:05～9:25 上田 アクアトレーニング 16:10～16:40	28 休館日	29 木村 アクアピクス 12:00～12:20 上田 ウォーミングアップ (動的ストレッチ) 13:10～13:25 森本 ヨガ 18:55～19:15	30 上田 アクアトレーニング 17:10～17:40 上田 チューブ らくらくボール 19:00～19:50	31 平山 おなか引き締め 19:30～20:00	2/1 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 平山 ストレッチ 9:05～9:25	4 休館日	5 永田、澤田 水中運動会 14:00～14:30 森本 ヨガ 18:55～19:15	6 上田 アクアトレーニング 17:10～17:40 上田 チューブ らくらくボール 19:00～19:50	7	8 森村 リズムステップ 11:15～11:45	9 上田 ハードアクアミット 16:10～16:55
10 上田 ウォーミングアップ (動的ストレッチ) 9:05～9:25 上田 アクアトレーニング 16:10～16:40		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は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)				