

# wellness 4月スタジオ & プールフリーレッスンスケジュール

ディタイム	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11:00	11:10~11:30 ウェルネス EX 福田		11:10~11:30 健康教室 及川		11:15~12:00 ピラティス MICHIOYO		11:10~11:30 腰痛・肩こり 体操 川嶋		11:15~11:40 簡単ストレッチ	
	11:40~12:40 トレーニング & やさしいエアロ MICHIOYO		11:40~12:40 太極拳 入門 石川		12:10~13:10 ソフト ステップ MICHIOYO		11:30~12:00 ヨーガ 川嶋		11:40~12:10 簡単 有酸素運動 MICHIOYO	
12:00		12:30~13:00 水中 ウォーキング 園山				13:00~13:30 水泳教室 水慣れ				12:30~13:00 水中 ウォーキング 廣田
						13:30~14:00 クロール 廣田				
13:00										
14:00	14:20~14:40 生活習慣病 予防運動 廣田		14:20~14:40 腰痛予防 運動 福田		14:20~14:40 関節痛 予防運動 小林		14:20~15:00 ハート・オブ ヨーガ 川嶋		14:20~14:40 肩こり・猫背 予防運動 園山	
	毎週2時台のレッスンでは、体の機能改善を目的に レッスンをを行います。運動に慣れていない方、高齢 者の方にオススメです。是非ご参加ください。									
レイトタイム										
19:00	19:15~20:15 ヒーリング ヨーガ 遠山	19:15~19:45 水泳教室 クロール 小林	19:30~20:30 ヨーガ 河村	19:30~20:00 トレーニング マスターズ 及川	19:00~19:45 ピラティス 鈴木		19:30~20:20 サーキット 篠原		19:10~19:40 自重 トレーニング 廣田	
				20:00~20:30 水中 ウォーキング 廣田	19:50~20:30 簡単 エアロ 鈴木					
20:00										
21:00										

## Information

※参加者が多い場合には利用を制限することがあります。ご理解ご協力お願い致します。

・インストラクターの都合により変更及び休講になる場合がございます。

・29日(月)・30日(火)は休館日になります。

・3日(水)・4日(木)・5日(金)は短期水泳教室の為レッスンが休講になる場合がございます。

館内掲示をご確認ください。



レッスンに慣れていない方も安心のプログラム