

# wellness 9月スタジオ & プールフリーレッスンスケジュール

|        | 月 MON                                                                        |                                    | 火 TUE                                 |                                       | 水 WED                                |                                                         | 木 THU                               |     | 金 FRI                                |                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----|--------------------------------------|------------------------------------|
| ディタイム  | 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<br>ウェルネス<br>EX<br>福 田                                            |                                    | 11:10~11:30<br>健康教室<br>及 川            |                                       | 11:15~12:00<br>ピラティス<br>MICHIYO      |                                                         | 11:10~11:30<br>腰痛・肩こり<br>体操<br>川 嶋  |     | 11:15~11:40<br>簡単ストレッチ               |                                    |
| 12:00  | 11:40~12:40<br>トレーニング &<br>やさしいエアロ<br>MICHIO                                 | 12:30~13:00<br>水中<br>ウォーキング<br>園 山 | 11:40~12:40<br>太極拳<br>入門<br>石 川       |                                       | 12:10~13:10<br>ソフト<br>ステップ<br>MICHIO |                                                         | 11:30~12:00<br>ヨーガ<br>川 嶋           |     | 11:40~12:10<br>簡単<br>有酸素運動<br>MICHIO |                                    |
| 13:00  |                                                                              |                                    |                                       |                                       |                                      | 13:00~13:30<br>水泳教室<br>水慣れ<br>13:30~14:00<br>背泳ぎ<br>廣 田 |                                     |     |                                      | 12:30~13:00<br>水中<br>ウォーキング<br>廣 田 |
| 14:00  | 14:20~14:40<br>生活習慣病<br>予防運動<br>廣 田                                          |                                    | 14:20~14:40<br>腰痛予防<br>運動<br>福 田      |                                       | 14:20~14:40<br>関節痛<br>予防運動<br>小 林    |                                                         | 14:20~15:00<br>ハート・オブ<br>ヨーガ<br>川 嶋 |     | 14:20~14:40<br>肩こり・猫背<br>予防運動<br>園 山 |                                    |
| 15:00  | 毎週2時台のレッスンでは、体の機能改善を目的に<br>レッスンをを行います。運動に慣れていない方、高齢<br>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<br>ヒーリング<br>ヨーガ<br>遠 山                                           | 19:15~19:45<br>水泳教室<br>背泳ぎ<br>小 林  | 19:30~20:30<br>姿勢改善<br>エクササイズ<br>なかむら | 19:30~20:00<br>トレーニング<br>マスターズ<br>及 川 | 19:00~19:45<br>ピラティス<br>鈴 木          |                                                         | 19:30~20:20<br>サーキット<br>篠 原         |     | 19:10~19:40<br>自重<br>トレーニング<br>廣 田   |                                    |
| 20:00  |                                                                              |                                    |                                       | 20:00~20:30<br>水中<br>ウォーキング<br>廣 田    | 19:50~20:30<br>簡単<br>エアロ<br>鈴 木      |                                                         |                                     |     |                                      |                                    |
| 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。

・22日(日)・23日(月)は休館日になります。

・16日(月)は祝日営業日の為、レッスンは休講になります。



レッスンに慣れていない方でも安心のプログラム