

wellness 11月スタジオ＆プールフリーレッスンタイムスケジュール

ディタイム	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
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 MICHIO	11:10~11:30 腰痛・肩こり 体操 川嶋	11:15~11:40 簡単ストレッチ
12:00	11:40~12:40 やさしいエアロ &ストレチ MICHIO	11:40~12:40 太極拳 入門 石川	12:10~13:10 ソフトステップ& ポールストレチ MICHIO	11:30~12:00 ヨーガ 川嶋	11:40~12:10 機能改善+ 簡単有酸素運動 MICHIO
13:00	12:30~13:00 水中 ウォーキング 園山		13:30~14:00 クロール 福田		12:30~13:00 水中 ウォーキング 及川
14:00	担当変更	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	担当変更
15:00	14:20~14:40 生活習慣病 予防運動 小林	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	14:20~14:40 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
レイトタイム	19:00~20:15 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 姿勢改善 エクササイズ なかむら	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
19:00					19:10~19:40 自重 トレーニング 園山
20:00					担当変更
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(金)・30日(土)は休館日になります。

・4日(月)は祝日営業日の為、レッスンは休講になります。

※火曜日20:00～の水中ウォーキング・水曜日13:00～の水慣れのレッスンは、当面の間お休みさせて頂きます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願ひ致します。



レッスンに慣れていない方でも安心のプログラム