

wellness 2月スタジオ & プールフリーレッスンタイムスケジュール

| | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI |
|--------|---|------------------------------|--|--------------------------------|---|
| デイタイム | 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 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 MICHIYO | 11:10~11:30 腰痛・肩こり 体操 川嶋 | 11:15~12:10 ボディバランス エクササイズ アセヴェード |
| 12:00 | 11:40~12:40 やさしいエアロ &ストレチ MICHIYO | 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 MICHIYO | 11:30~12:00 ヨガ 川嶋 | 12:30~13:00 水中 ウォーキング 荒井 |
| 13:00 | 12:30~13:00 水中 ウォーキング 園山 | | | 13:30~14:00 水泳教室 背泳ぎ 荒井 | |
| 14:00 | 14:20~14:40 生活習慣病 予防運動 荒井 | 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 ヨガ 川嶋 | 14:20~14:40 肩こり・猫背 予防運動 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レッスンを行います。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 19:15~19:45 | 19:30~20:30 19:30~20:00 | 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 園山 |
| 20:00 | ヒーリング ヨガ 遠山 | 姿勢改善 エクササイズ なかむら | トレーニング マスターず 及川 | 簡単 エアロ 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。ご理解ご協力をお願い致します。

・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。

・11日(水)23日(月)は祝日営業の為、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い致します。



レッスンに慣れていない方でも安心のプログラム