



# 9月 フィットネススケジュール

…スタジオ    …プール

20日～は  
裏面にあるよ！

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19												
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火												
講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。			9/4 (月) ~ 9/8 (金) <b>メンバーのための 休館致します</b>					講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。			<b>休館日</b>					講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。					<b>休館日</b>									
								腰痛体操 【半田】			リフレッシュ体操 【三谷】					リフレッシュ体操 【川上】					腰痛体操 【藤本】									
			しなやかポティ ★メイクヨガ 【高木】					水泳教室 ★成人初級 【川上】 半面			スロー エアロビック 【野村】					水中運動 【三谷】 全面					ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】					脂肪燃焼 ウォーキング 【藤本】 全面				
			優しい ★イスヨガ 【高木】					水泳教室 幼児 【川上】 半面			わくわく教室 幼児 (年長・年少) 【藤本】 半面										水泳教室 幼児 【藤本】 半面									
			キッズダンス 小学生 【KAORI】					水泳教室 1・2・3年生 【川上・半田】 全面			水泳教室 1・2・3年生 【藤本・半田】					水泳教室 4・5・6年生 【川上】 半面					水泳教室 小学生 【藤本・半田】 全面									
			18:45~ ストレッチ体操 【三谷】 全面								18:45~ ストレッチ体操 【三谷】					18:45~ ストレッチ体操 【川上】					18:45~ ストレッチ体操 【半田】									
			ヨガ 【河村】 半面					水中 ウォーキング 【半田】			水中運動 【三谷】 全面					水中運動 【川上】 全面														
			水泳教室 ★成人中級 【半田】																											



ご迷惑をおかけして申し訳ありません



# 9月 フィットネススケジュール

...スタジオ ...プール

水泳個別レッスン  
あります！  
詳しくはフロントまで！

	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
9:00				講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。										
9:30														
10:00														
10:30	10:30~11:30 ルディック ウォーク ★【藤本】										10:30~11:30 ルディック ウォーク ★【藤本】			
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00	リフレッシュ体操 【三谷】	リフレッシュ体操 【川上】	腰痛体操 【藤本】						腰痛体操 【半田】		リフレッシュ体操 【三谷】	リフレッシュ体操 【川上】	腰痛体操 【藤本】	
13:30														
14:00	スロー エアロビック 【野村】	水中運動 【三谷】	ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】				脂肪燃焼 ウォーキング 【藤本】		しなやかボディ ★メイクヨガ 【高木】	水泳教室 ★成人初級 【川上】	スロー エアロビック 【野村】	水中運動 【三谷】	ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】	脂肪燃焼 ウォーキング 【藤本】
14:30														
15:00														
15:30	わくわく教室 幼児 (年長・年少) 【藤本】								優しい ★イスヨガ 【高木】	水泳教室 幼児 【川上】	わくわく教室 幼児 (年長・年少) 【藤本】			
16:00														
16:30														
17:00	水泳教室 1・2・3年生 【藤本・半田】	水泳教室 4・5・6年生 【川上】	水泳教室 小学生 【藤本・半田】						17:15~ キッズダンス 小学生 【KAORI】	水泳教室 1・2・3年生 【川上・半田】	水泳教室 1・2・3年生 【藤本・半田】	水泳教室 4・5・6年生 【川上】	水泳教室 小学生 【藤本・半田】	
17:30														
18:00														
18:30	18:45~ ストレッチ体操 【三谷】	18:45~ ストレッチ体操 【川上】	18:45~ ストレッチ体操 【半田】						18:45~ ストレッチ体操 【三谷】		18:45~ ストレッチ体操 【三谷】	18:45~ ストレッチ体操 【川上】	18:45~ ストレッチ体操 【半田】	
19:00														
19:30	水中運動 【三谷】	水中運動 【川上】							ヨガ 【河村】	水中 ウォーキング 【半田】	水中運動 【三谷】	水中運動 【川上】		
20:00														
20:30														
21:00														

休館日

講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。