

★ 以外の講座は会員様は無料で受けられます！

…スタジオ …プール



# フィットネススケジュール 4月



20日～は裏面にあるよ！

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	
10:00	講座はお休みです。 トレーニングルームをご利用下さい。																			
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																				
18:45																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				

★メンテナンス休館★



カルメン健康体操【田上】

体験会実施  
参加費 864円

体験会参加費 実施 1,080円

無料体験会実施！



■ …スタジオ    ■ …プール

	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月				
10:00			講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。		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。						
10:30															
11:00		カルメン 健康体操 【田上】													
11:30															
12:00															
12:30															
13:00	腰痛体操 【藤本】					腰痛体操 【川上】		リフレッシュ体操 【三谷】				リフレッシュ体操 【富山】	腰痛体操 【藤本】		
13:30															
14:00	リフレッシュヨガ 【唐渡】					水泳教室 ★成人初級 【三谷】		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】	リフレッシュヨガ 【唐渡】	脂肪燃焼 ウォーキング
14:30	脂肪燃焼 ウォーキング					★成人初級 【三谷】		水中運動 【三谷】					ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】	リフレッシュヨガ 【唐渡】	脂肪燃焼 ウォーキング
15:00	無料体験会 実施!					全面		全面						全面	
15:30	全面					全面								全面	
16:00	水泳教室 幼児 【藤本】			水泳教室 幼児 【三谷・川上】		全面		水泳教室 幼児 【藤本】							
16:30						全面									
17:00	水泳教室 小学生 【藤本・川上】			キッズダンス 中級 【KAORI】		水泳教室 1・2・3年生 【藤本・三谷】	キッズダンス 初級 【KAORI】	水泳教室 4・5・6年生 【川上】	水泳教室 小学生 【藤本・川上】						
17:30				キッズダンス 中級 【KAORI】		水泳教室 1・2・3年生 【藤本・三谷】	キッズダンス 初級 【KAORI】	水泳教室 4・5・6年生 【川上】	水泳教室 小学生 【藤本・川上】						
18:00	全面			全面				水泳教室 1・2・3年生 【川上】	全面						
18:30	18:45~			18:45~		18:45~		18:45~	18:45~						
19:00	ストレッチ体操			ストレッチ体操 【三谷】		ストレッチ体操 【藤本】	ストレッチ体操	ストレッチ体操 【富山】	ストレッチ体操 【富山】						
19:30															
20:00	ハワイアンフラ 【中村】			ヨガ 【河村】		水中運動 【藤本】	リフレッシュヨガ 【唐渡】	水中運動	ハワイアンフラ 【中村】						
20:30				水中ウォーキング 【川上】											
21:00				水中ウォーキング 【川上】		全面		全面							