



# 9月 フィットネススケジュール



20日～は裏面にあるよ！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水				
講座はお休みです。トレーニングルームをご利用下さい。		9/3(月)～ 9/7(金) <b>メンテナンスの為 休館致します</b>					カルメン健康体操		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。					
							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】				リフレッシュ体操【三谷】			
							★水泳教室 成人初級【三谷】 全面				スローエアロビック【野村】		ダイエットウォーキング【楠木】		さぬき市からだ改善教室		脂肪燃焼ウォーキング【藤本】 全面		スローエアロビック【野村】		水中運動【三谷】 全面	
							水泳教室 幼児【三谷・川上】 全面				社交ダンス		社交ダンス		水泳教室 幼児【藤本・富山】 全面						水中運動【三谷】 全面	
							キッズダンス 中級【KAORI】		水泳教室 1・2・3年生【藤本・三谷】 全面		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・富山】 全面				水泳教室 1・2・3年生【藤本・三谷】 全面		水泳教室 1・2・3年生【藤本・三谷】 全面	
							18:45～ ストレッチ体操【三谷】 全面		18:45～ ストレッチ体操【藤本】		18:45～ ストレッチ体操【富山】		18:45～ ストレッチ体操【川上】 全面		18:45～ ストレッチ体操【富山】				18:45～ ストレッチ体操【藤本】		18:45～ ストレッチ体操【藤本】	
							ヨガ【河村】 全面		水中運動【藤本】 全面		リフレッシュヨガ【唐渡】		水中運動【富山】 全面		ハワイアンソフラ【中村】				水中運動【藤本】 全面		水中運動【藤本】 全面	
		ご迷惑をおかけして申し訳ありません																				

…スタジオ    …プール



# 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 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日		
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。							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										
11:30													
12:00													
12:30													
13:00	リフレッシュ体操 【富山】	腰痛体操 【藤本】						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													
14:30	ダイエットモデル ウォーキング 【楠木】	さぬき市 からだ 改善教室	脂肪燃焼 ウォーキング 【藤本】					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】	
15:00			全面					全面				全面	
15:30	プール 半面	半面							半面				
16:00		水泳教室 幼児 【藤本・富山】					社交ダンス	水泳教室 幼児 【藤本・富山】					
16:30	半面					半面							
17:00	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・富山】			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・富山】				
17:30													
18:00		水泳教室 1・2・3年生 【川上】	全面					水泳教室 1・2・3年生 【川上】	全面				
18:30	18:45~ ストレッチ体操 【富山】	18:45~ ストレッチ体操 【富山】				18:45~ ストレッチ体操 【藤本】	18:45~ ストレッチ体操 【富山】	18:45~ ストレッチ体操 【川上】	18:45~ ストレッチ体操 【富山】				
19:00													
19:30	リフレッシュヨガ 【唐渡】	水中運動 【富山】				水中運動 【藤本】	リフレッシュヨガ 【唐渡】	水中運動 【富山】					
20:00						全面			全面				
20:30													
21:00													

休館日