

2019.5月～ レッスンプログラムのご案内

☆参加お申込はジムカウンターまで。
☆レッスン途中からのご参加は安全上からご遠慮願います。
☆都合によりプログラム及び、担当者が変更になる場合も
ございますので、ご了承ください。

 プール
レッスン スタジオ
レッスン

曜日	月	火	水	木	金	土
11:00			11:00～11:45			11:00～11:45
			ヨガ keiko <9人>			アクアムーブ 笑子
12:00	12:00～12:30	12:00～12:45		12:00～12:30	12:00～12:30	
	スーパーボール 坂本<5人>	ウォーキング セラピー 前田直美	12:15～13:00	イージーダンベル 坂本 <6人>	ポールリセット 柏木 <6人>	12:30～13:00
			のんびりスイム 廣田			
13:00	13:00～13:45			13:00～13:45		柔軟体操 坂本<6人>
	ゆったりヨガ sayumi <9人>			ウォーター エクササイズ 前田直美		
14:00	14:00～14:45					
	おまかせスイム 臼田 健太郎					
15:00		15:00～15:45			15:00～15:30	
		ボディコンディ ショニング 芹沢 <9人>			体幹トレーニング 小野寺 <6人>	
16:00						

☆新規プログラム☆

ボディコンディショニング

・エクササイズをしながら体の調子を整えるレッスンです。

のんびりスイム

・泳ぎの基礎からレッスンする初心者向けレッスンです。

ポールリセット

・長いポールを使って全身をほぐすストレッチを行います。

体幹トレーニング

・体幹を鍛え、日常生活の動作改善に効果的なプログラムです。