

2020.3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		
	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		イージーダンベル 坂本 <6人>		12:30～13:00
13:00	13:00～13:45		13:00～13:20	13:00～13:45		柔軟体操 坂本<6人>
	ゆったりヨガ sayumi <9人>		筋膜リリース 藤枝<6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			15:00～15:20	
		ボディコンディ ショニング 芹沢 <9人>			足裏ほぐし 中澤<6人>	
16:00						

新プログラム

筋膜リリース・・・テニスボールなどを使い、筋肉の柔軟性、関節の可動域を広げます。

足裏ほぐし・・・青竹踏みやテニスボールを使い、足裏を中心に下半身をほぐしながら
体の不調を整えていきます。