

☆11月23日（祝・火） プログラム☆

時間	スタジオ A	担当	時間	スタジオ B	担当
9:20~ 9:40	おはようストレッチ 受付時間 9:10~	細川 (スタッフ)			
9:50~ 10:35	リズム&ストレッチ45 受付時間 9:35~	鈴木	10:00~ 11:00	卓球開放 (有料)	
10:50~ 11:30	たのしくラテン40 受付時間 10:30~	Tomo	11:00~ 12:00	卓球開放 (有料)	
11:40~ 12:25	たのしくエアロ45 受付時間 11:25~	Tomo	12:45~ 13:30	★ 正しく歩く 受付時間 12:10~ 定員10名	細川 (スタッフ)
12:40~ 13:25	シンプルステップ45 受付時間 12:20~ 定員28名	長谷川	13:45~ 14:30	★ 正しく歩く 受付時間 13:25~ 定員10名	細川 (スタッフ)
13:55~ 14:25	脂肪抹殺術メタ・アタック 受付時間 13:20~	石野	14:45~ 15:05	★ 脳いきいき体操 受付時間 14:25~ 定員22名	角島 (スタッフ)
14:40~ 15:25	石野おどり45 受付時間 14:20~	石野	15:30~ 16:30	卓球開放 (有料)	
15:40~ 16:25	ZUMBA45 受付時間 15:20~	前山			

※👣…シューズ不要です。

※★…祝日特別レッスン

祝日特別レッスン

【正しく歩く】

日々の生活やランニングマシンで歩く時など
歩き方や、重心など気を付けたことはありますか？
そのな日常で必要な歩き方を正しく行えるようにするクラスです！
担当 細川

プールプログラム

★ はじめてスイミング ~水慣れ~
11:00 ~ 11:30

クロールや背泳ぎを始める前の
けのびの姿勢づくり、キックの仕方などの
基本を練習するクラスです。
水泳を始めたい方も
水が怖い方でも、お気軽にご参加ください！

担当 角 島

★ ワンポイント
11:35~12:05 クロール

ポイントを絞って指導します！定員：5名
※ 受付は1週間前の1時間前から
担当 角 島

有料

★ グループスイムレッスン
12:50~13:35 機能改善ウォーキング

ポイントを絞って指導します！定員：4名
※ 受付は1週間前の1時間前から
担当 鉄 川

有料

たのしくアクア
14:00 ~ 14:30

膝や腰に負担の少ない水中で、音楽に合わせながら水の抵抗・浮力を利用し身体を
引き締めていくクラスです。

担当 鉄 川