~成人レッスン スケジュール~

R5. 10月~

月	火	水		木		金	土	
11:00 ~ 11:30	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 11:30		11:00 ~ 12:00		11:00 ~ 11:30	11:00 ~ 12:00	
፝፞ᆘ水中運動	11.00 % 12.00	፝∦水中運動				貸 水中運動		
角崎	フノルしいロン	角崎		スイム レッスン		角崎	スイム レッスン	
11:30 ~ 12:00	スイム レッスン	11:30 ~ 12:00				11:30 ~ 12:00		
※アクアダンス	♥初級 中·上級	ダイエット		♥初級	中·上級	アクアダンス	♥初級	中·上級
清水	角崎湯村	中川		角崎	杉谷	清水	角崎	朝長
13:45 ~ 14:30	13:50 ~ 14:30		13:45 ~14:15	13:50~	14:30	13:45 ~ 14:30		
スイム レッスン	ファットバーニング	スイム	体操	アクアビクス		スイム レッスン	/	
岩永	杉谷	朝長	湯村	石田		湯村		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			1	
スイム・体操 レッスン	スイム・体操 レッスン			スイム・体操 レッスン				
杉谷	朝長			永	.Щ			

※ 毎月1回月曜日 清水コーチがお休みのため、アクアエクササイズ・湯村コーチが行います。

●水中運動●

♥マークは強度が弱めのところです。

腰痛、肩こり、関節痛、喘息、運動不足などの生活習慣病予防・改善に効きます。

そのほかシェイプアップ、メタボリック対策、筋力UPにも効きます!

●スイムレッスン●

それぞれのコーチが指導します! 初心者も大歓迎ですので是非どうぞ!

R5.10月~ レッスン内容・コーチ変更があります。

- ※月~金曜日14:45までフリーコースもあります。
- ※水曜.金曜の夜はフリーコースとなります。
- ※土曜は朝のレッスンがあり、その後は 13:45までフリーコースとなります。
- ※15:00~19:00までは子供のレッスン時間 なのでご利用できません。

よろしくお願いします。