

スポーツクラブEVERY R6. 4月レッスンプログラム

時間	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール		スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール																		
10:00					休 講 日																						
10:15	ボディメンテ トレーニング 10:15~10:45 MIKI																										
10:30																											
10:45																											
11:00																											
11:15	筋膜リリース 11:00~11:30 MIKI																										
11:30																											
11:45																											
12:00	ルーシー ダットン 12:00~12:45 大場																										
12:15																											
12:30																											
12:45																											
13:00																											
13:15																											
13:30	フラダンス 13:15~14:00 井口																										
13:45																											
14:00																											
14:15																											
14:30	エアロ 初級 14:30~15:15 船岡																										
14:45																											
15:00																											
15:15																											
15:30																											
15:45																											
16:00																											
16:15																											
16:30																											
16:45																											
17:00																											
17:15																											
17:30																											
17:45																											
18:00																											
18:15																											
18:30																											
18:45																											
19:00																											
19:15																											
19:30	バレトン 19:15~20:00 狭間																										
19:45																											
20:00																											
20:15																											
20:30	エアロ初級 20:15~21:00 狭間																										
20:45																											
21:00																											
21:15																											
21:30																											

超初心者対象!
クロール・背泳ぎの
基礎を練習して行きます!

ゆっくり
スイム
11:00~11:45
山内

NEW!

1週目 クロール
2週目 背泳ぎ
3週目 平泳ぎ
4週目 スタートなど

※4月18日限定!

※定員40名

休
講
日

水巻町
からだも脳も
若返り教室
※水巻町在住
対象者のみ。
※飛び込み
参加不可。

なんでも
ワンポイント
レッスン
14:00~14:30
山内

リラクゼー
ションヨガ
13:45~14:45
西

水巻町
からだも脳も
若返り教室
※水巻町在住
対象者のみ。
※飛び込み
参加不可。

◎1・3週目...
アクアウォーキング
◎2・4週目...
アクアエクササイズ

※定員8名

超初心者対象

プール
デビュー
19:30~20:15
橋本

100メートルを
楽に泳げるように
していくクラス!

担当:橋本

チャレンジ
100M!
19:30~20:15
加藤

《プールマナーアップにご協力ください!》
以下の行為は他の会員様のご迷惑となります!
◎大声で話しながらのウォーキング。
◎グループになってコースを塞ぐ行為。
◎濡れたまま更衣ロッカーへ入る行為。
◎コースを独占して利用する行為。
※目的に合ったコースの利用をお願いいたします。
・1コース:ウォーキングコース
・2コース:インターバルや長い距離を泳ぐコース
・3コース:ゆっくりペースで泳ぐコース
※プールレッスンの人数により、1コースまたは2コース
利用する場合がございます。
ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。
利用マナーを守って、皆様が気持ちよくご利用いただけ
ますよう、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。