

スポーツクラブEVERY R6. 7月レッスンプログラム

	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	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	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	ポディメンテ トレーニング 10:15~10:45 MIKI					ストレッチ 10:30~10:50 スタッフ				ストレッチ ピラティス 10:15~11:15 AKI				かんたん エアロ 10:15~11:00 瀧					ポディケア ヨガ 10:30~11:30 古賀山							
10:45						LesMills				コア エクササイズ 11:00~11:30 山本																
11:00	筋膜リリース 11:00~11:30 MIKI					BODY BALANCE 11:15~12:00 倉田				HIP HOP 11:30~12:15 松永				ZUMBA 11:30~12:15 瀧					背泳ぎ 初級 11:00~11:45 田口							
11:15																										
11:30																										
11:45																										
12:00	ルーシー ダットン 12:00~12:45 大場									かんたん 筋トレ 12:25~13:05 YUKO																
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!

※30分間に
短縮!

※7月4日限定!

※7月7日・21日
限定!

NEW!

※7月4日限定!

超初心者対象

- 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
- 5週目 お楽しみ♪

※定員40名

※スチームなし

担当:橋本

- ◎5・19日...
アクアウォーキング
- ◎12・26日...
アクアエクササイズ

泳ぎにバリエーションを!
25メートル以上泳げる方
対象!

※定員8名

《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。