

# スポーツクラブEVERY R6. 9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<br>講<br>日 |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 10:15 | ボディメンテ<br>トレーニング<br>10:15~10:45<br>MIKI |       | 超初心者対象!<br>クロール・背泳ぎの<br>基礎を練習して行きます! |             | ストレッチ<br>10:30~10:50<br>スタッフ         |        |       | NEW! | アクア<br>シェイプ<br>10:20~10:50<br>田口 | ストレッチ<br>ピラティス<br>10:15~11:15<br>AKI |       |     | ※9月19日限定! | かんたん<br>エアロ<br>10:15~11:00<br>瀧 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  | ※9月8日・22日<br>限定! |                                    |  |
| 11:00 | 筋膜リリース<br>11:00~11:30<br>MIKI           |       | ゆっくり<br>スイム<br>11:00~11:45<br>山内     |             | LesMills                             |        |       |      | のんびり<br>スイム<br>11:00~11:30<br>田口 |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  | sintex<br>10:45~11:30<br>鶴         |  |
| 11:30 |   |       |                                      |             | BODY<br>BALANCE<br>11:15~12:00<br>倉田 |        |       |      |                                  | HIP HOP<br>11:30~12:15<br>松永         |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  | 自重トレ<br>11:30~11:50<br>スタッフ        |  |
| 12:00 | ルーシー<br>ダットン<br>12:00~12:45<br>大場       |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  | かんたん<br>筋トレ<br>12:25~13:05<br>YUKO   |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  | アクア<br>エクササイズ<br>11:45~12:30<br>船岡 |  |
| 12:30 |   |       |                                      |             | エアロ初級<br>12:30~13:15<br>上田           |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 13:00 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 13:15 | フラダンス<br>13:15~14:00<br>井口              |       | ストレッチ<br>ヨガ<br>13:15~14:15<br>大場     |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 13:30 |   |       | 機能改善<br>ウォーキング<br>13:15~14:00<br>船岡  |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 14:00 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 14:15 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 14:30 | エアロ<br>初級<br>14:30~15:15<br>船岡          |       | プール<br>デビュー<br>14:30~15:15<br>橋本     |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 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 | パレトン<br>19:15~20:00<br>狭間               |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 19:45 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 20:00 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 20:15 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 20:30 | エアロ初級<br>20:15~21:00<br>狭間              |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 20:45 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 21:00 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 21:15 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |
| 21:30 |   |       |                                      |             |                                      |        |       |      |                                  |                                      |       |     |           |                                 |       |     |       |        |       |     |       |        |       |     |  |                  |                                    |  |

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

※定員40名

担当: 橋本

泳ぎにバリエーションを!  
25メートル以上泳げる方  
対象!

◎6・20日・・・  
アクアウォーキング  
◎13・27日・・・  
アクアエクササイズ

※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いたします。  
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いたします。