

スポーツクラブEVERY R6. 8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	ボディメンテ 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													
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!

※30分間に
短縮!

※8月8日限定!

※8月4日・18日
限定!

1週目 クロール
4週目 平泳ぎ
※14日・21日は
休講です。

※8月8日限定!

※8/19限定!
※5日・12日
・26日は
休講です。

※定員40名

※スチームなし

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!

◎9日...
アクアウォーキング
◎30日...
アクアエクササイズ
※2日・16日・23日は
休講です。

※定員8名

《お盆期間営業時間・レッスン休講のお知らせ》

8/12(月・祝)~8/16(金)はノースタッフデーとなり、全てのスタジオレッスン、プールレッスンを休講とさせていただきます。
※ジムエリアは通常通りご利用いただけます。(6:00~24:00)
※プールは水の入れ替え作業の為、8/11(日)~8/16(金)までご利用不可。

また、8/21(水)は施設イベント開催の為、ノースタッフとなり、全スタジオレッスン・プールレッスンは休講となります。
※こちらもジムエリアは通常通りご利用いただけます。

※上記期間については各種手続き・ビジターでのEVERYのご利用は出来ません。
ご理解ご了承の程、よろしくお願いいたします。