

スポーツクラブEVERY R6. 11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	ボティメンテ 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

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

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。

※11月7日限定!

※11月7日限定!

※11月10日・24日
限定!

※スチームなし

担当: 橋本

NEW!

泳ぎにバリエーションを!
25メートル以上泳げる方
対象!

◎1・15日...
アクアウォーキング
◎8・22日...
アクアエクササイズ
◎29日...
お楽しみ♪

※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。