

# スポーツクラブEVERY R7. 1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

2週目 クロール  
3週目 背泳ぎ  
4週目 平泳ぎ  
5週目 スタートなど

なんでも  
ワンポイント  
レッスン  
14:00~14:30  
山内

※1月16日限定!

※1月16日限定!

※1月12日・26日  
限定!

sintex  
10:45~11:30  
鶴

腸リンパ  
ヨガ  
11:30~12:30  
YUKO

※スチームなし

Ball  
ピラティス  
14:00~14:45  
Sarry

《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。

◎24日...  
アクアウォーキング  
◎17・31日...  
アクアエクササイズ

※定員8名