

スポーツクラブEVERY R7. 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																
10:00					休 講 日																				
10:15																									
10:30	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。																								
10:45																									
11:00																									
11:15																									
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

ストレッチ
ヨガ
13:15~14:15
大場

機能改善
ウォーキング
13:15~14:00
船岡

プール
デビュー
14:30~15:15
橋本

休
講
日

超初心者

かならず
マスター!
19:45~20:30
加藤

◎4・18日...
アクアウォーキング
◎11・25日...
アクアエクササイズ

※定員8名

※7月13日・27日
限定!

sintex
10:45~11:30
鶴

腸リンパ
ヨガ
11:30~12:30
YUKO

BODY
BALANCE
12:00~12:45
鶴

はじめて
エアロ
13:00~13:45
Sarry

カラダに
効かせる
ヨガ
14:15~15:15
AKI

※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。