

スポーツクラブEVERY R7. 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																
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!

ゆつくり
スイム
11:00~11:45
山内

休
講
日

ストレッチメインの
TRXです♪
※定員:6名

※8月10日・24日
限定!

sintex
10:45~11:30
鶴

腸リンパ
ヨガ
11:00~12:00
YUKO

※スチームなし

Ball
ピラティス
14:00~14:45
Sarry

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

※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:ゆつ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。