

スポーツクラブEVERY R7. 9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		
	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！			休 講 日	ストレッチ 10:15～10:35 スタッフ				ストレッチ ピラティス 10:15～11:15 AKI				太極舞 10:15～11:00 瀧				ボディケア ヨガ 10:30～11:30 古賀山				ポール コンディショ ニング 10:30～11:15 船岡	※9月14日・28日 限定！				
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。		ゆつくり スイム 11:00～11:45 山内	LesMills						AQUA ZUMBA 11:00～11:45 池田				バタフライ 初級 11:00～11:45 田口			腸リンパ ヨガ 11:00～12:00 YUKO		LesMills	自重トレ 11:30～11:50 スタッフ			アクア エクササイズ 11:45～12:30 船岡				
ルーシー ダットン 12:00～12:45 大場			BODY BALANCE 11:15～12:00					HIP HOP 11:30～12:15 松永				ZUMBA 11:30～12:15 瀧				機能改善 ウォーキング 12:15～13:00 船岡		リフレッシュ ピラティス 12:00～13:00 AKI			BODY BALANCE 12:00～12:45 鶴					
														ヨガ 12:30～13:30 倉田												
フラダンス 13:15～14:00 井口		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						ストレッチ TRX 13:10～13:30 スタッフ							ベーシック ヨガ 13:30～14:30 YUKO		アクア エクササイズ 13:15～14:00 船岡		筋膜リリース 13:30～14:00			はじめて エアロ 13:00～13:45 Sarry			※スチームなし
エアロ 初級 14:30～15:15 船岡			プール デビュー 14:30～15:15 橋本					コーチに おまかせ 14:00～14:30 山内						筋膜 リリース 13:45～14:15 MIKI				MIKI		LesMills BODY COMBAT 14:30～15:00			カラダに 効かせる ヨガ 14:15～15:15 AKI		Ball ピラティス 14:00～14:45 Sarry	
						</																				