

スポーツクラブEVERY R7. 10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	
				休 講 日																					
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。					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				リセット ヨガ 10:30～11:30 森				ポール コンディショ ニング 10:30～11:15 船岡				
		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				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
					BODY BALANCE 11:15～12:00				HIP HOP 11:30～12:15 松永				ZUMBA 11:30～12:15 瀧								LesMills				
ルーシー ダットン 12:00～12:45 大場					倉田					ストレッチメインの TRXです♪ ※定員:6名							機能改善 ウォーキング 12:15～13:00 船岡				BODY BALANCE 12:00～12:45 鶴				
					ZUMBA 12:30～13:15 上田				かんたん 筋トレ 12:25～13:05 YUKO				ヨガ 12:30～13:30 倉田												
										ストレッチ TRX 13:10～13:30 スタッフ							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 MIKI				
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		整えヨガ 13:30～14:30 Sarry			コーチに おまかせ 14:00～14:30 山内	リラクゼー ションヨガ 13:45～14:45 西				筋膜 リリース 13:45～14:15 MIKI			ベーシック ヨガ 13:30～14:30 YUKO				筋膜リリース 13:30～14:00 MIKI				カラダに 効かせる ヨガ 14:15～15:15 AKI	
																									※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																						Ball ピラティス 14:00～14:45 Sarry