

スポーツクラブEVERY R8. 4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																													
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。					ストレッチ 10:15~10:35				Eボディ メンテナンス 10:15~10:45 MIKI				太極舞 10:15~11:00 瀧															
10:45						スタッフ																							
11:00						LesMills																							
11:15						BODY BALANCE 11:15~12:00				HIP HOP 11:15~12:00 松永																			
11:30																													
11:45																													
12:00																													
12:15	ルーシー ダットン 12:00~12:45 大場					倉田																							
12:30						ZUMBA 12:30~13:15 上田				かんたん 筋トレ 12:20~13:05																			
12:45																													
13:00																													
13:15																													
13:30	フラダンス 13:15~14:00 井口									ストレッチ TRX 13:10~13:30 橋本																			
13:45						整えヨガ 13:30~14:30 Sarry																							
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	キッズ ダンス ※キッズ ダンス会員 のみ。																												
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																													

休
講
日

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!

※水巻町在住
対象者のみ。
※飛び込み
参加不可。

ゆっくり
スイム
11:00~11:45
山内

ストレッチメインの
TRXです♪
※定員:6名

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

※12日・26日
限定!

sintex
10:45~11:30
鶴

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

※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。

◎1・3週目...
平泳ぎ
◎2・4週目...
バタフライ

初級泳法
11:00~11:45
田口

ボディケア
ヨガ
10:30~11:30
古賀山

腸リンパ
ヨガ
11:00~12:00
YUKO

機能改善
ウォーキング
12:15~13:00
船岡

アクア
エクササイズ
13:15~14:00
船岡

ベーシック
ヨガ
13:30~14:30
YUKO

◎3・17日...
アクアウォーキング
◎10・24日...
アクアエクササイズ

※定員8名