スポーツクラブEVERY　R8. 7月レッスンプログラム

月曜日

スタジオA
- 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。
- ルーシーダットン 12:00～12:45 大場
- フラダンス 13:15～14:00 井口
- エアロ初級 14:30～15:15 舩岡
- キッズダンス ※キッズダンス会員のみ。
- バレトン 19:15～20:00 狭間
- エアロ初級 20:15～21:00 狭間

アスレチック
- 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！
- 自重トレ 18:50～19:10
- MIKI
- TRX 19:30～19:50
- スタッフ

スタジオB
- ストレッチヨガ 13:15～14:15 大場

プール
- ゆっくりスイム 11:00～11:45 山内
- 機能改善ウォーキング 13:15～14:00 舩岡
- プールデビュー 14:30～15:15 橋本

火曜日

休講日

水曜日

スタジオA
- ストレッチ 10:15～10:35 スタッフ
- LesMills BODY BALANCE 11:15～12:00 倉田
- ZUMBA 12:30～13:15 上田
- 整えヨガ 13:30～14:30 Sarry
- トランポリン 18:45～19:15 橋本
- Q-REN 19:30～20:15 池田
- ZUMBA 20:30～21:15 池田

アスレチック
- 自重トレ 19:30～19:50 宮口

プール
- コーチにおまかせ 14:00～14:45 山内
- 泳法入門 19:45～20:30 加藤 庄崎

木曜日

スタジオA
- Eボディメンテナンス 10:15～10:45 MIKI
- HIP HOP 11:15～12:00 松永
- かんたん筋トレ 12:20～13:05 YUKO
- リラクゼーションヨガ 13:45～14:45 西
- カラダに効かせるヨガ ST 19:30～20:30 AKI
- ストリートダンス 20:45～21:30 彩香

アスレチック
- ストレッチメインのTRXです♪ ※定員：6名
- ストレッチTRX 13:10～13:30 橋本
- 筋膜リリース 19:00～19:20 MIKI

プール
- AQUA ZUMBA 11:00～11:45 池田

金曜日

スタジオA
- 太極舞 10:15～11:00 瀧
- ZUMBA 11:30～12:15 瀧
- ヨガ 12:30～13:30 倉田
- ピラティスビギナー 13:45～14:45 AKI
- LesMills BODY BALANCE 19:15～20:00 MIKI
- LesMills BODY COMBAT 20:30～21:00 MIKI

アスレチック
- ◎1・3・5週目・・・平泳ぎ ◎2・4週目・・・バタフライ
- 筋膜リリース 20:00～20:20 宮口

スタジオB
- ベーシックヨガ 13:30～14:30 YUKO
- ※定員8名

プール
- 初級泳法 11:00～11:45 田口
- 機能改善ウォーキング 12:15～13:00 舩岡
- アクアエクササイズ 13:15～14:00 舩岡
- アクアバラエティ 20:00～20:30 橋本

土曜日

スタジオA
- ボディケアヨガ 10:30～11:30 古賀山
- 筋膜リリース 12:00～12:30 MIKI
- ピラティス 13:00～14:00 AKI
- LesMills BODY COMBAT 14:30～15:00 MIKI
- ストロングコア 15:30～16:00 MIKI

スタジオB
- 腸リンパヨガ 11:00～12:00 YUKO

日曜日

スタジオA
- ポールコンディショニング 10:30～11:15 舩岡
- LesMills LesMills PILATES 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

アスレチック
- ※5日・19日限定！
- 自重トレ 11:30～11:50 スタッフ

スタジオB
- sintex 10:45～11:30 鶴
- ※スチームなし
- Ball ピラティス 14:00～14:45 Sarry

プール
- アクアエクササイズ 11:45～12:30 舩岡

《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。

◎3・17・31日・・・アクアウォーキング
◎10・24日・・・アクアエクササイズ