

スポーツクラブEVERY R8. 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																				
					ストレッチ 10:15～10:35																			
10:00					スタッフ																			
10:15	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。	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!			LesMills				Eボディ メンテナンス				太極舞	◎1・3・5週目・・・ 平泳ぎ ◎2・4週目・・・ バタフライ										
10:30						10:15～10:45				MIKI				10:15～11:00										
10:45																								
11:00																								
11:15																								
11:30					ゆっくり スイム					HIP HOP			AQUA ZUMBA					LesMills YOGA HATHA		腸リンパ ヨガ				
11:45					11:00～11:45					11:15～12:00			11:00～11:45					10:45～11:30		11:00～12:00				
12:00	ルーシー ダットン				山内					松永			池田											
12:15	12:00～12:45					倉田																		
12:30	大場					ZUMBA				かんたん 筋トレ														
12:45						12:30～13:15				12:20～13:05														
13:00						上田				YUKO														
13:15										ストレッチ TRX														
13:30	フラダンス		ストレッチ ヨガ		機能改善 ウォーキング					13:10～13:30														
13:45	13:15～14:00		13:15～14:15		船岡	整えヨガ				橋本														
14:00	井口		大場			13:30～14:30				リラクゼー ションヨガ														
14:15						Sarry				13:45～14:45														
14:30	エアロ 初級								西															
14:45	14:30～15:15								山内															
15:00	船岡																							
15:15																								
15:30																								
15:45																								
16:00																								
16:15																								
16:30																								
16:45																								
17:00																								
17:15																								
17:30																								
17:45																								
18:00	キッズ ダンス ※キッズ ダンス会員 のみ。	◎5・19日・・・ アクアウォーキング ◎26日・・・ アクアエクササイズ																						
18:15																								
18:30																								
18:45																								
19:00		自重トレ			アクア パラエティ	トランポリン																		
19:15	18:50～19:10			19:00～19:30	18:45～19:15								LesMills											
19:30	バレトン	MIKI			橋本								BODY BALANCE											
19:45	19:15～20:00	TRX			Q-REN								19:15～20:00											
20:00	狭間	19:30～19:50			19:30～20:15																			
20:15		スタッフ			池田																			
20:30																								
20:45	エアロ 初級																							
21:00	20:15～21:00																							
21:15	狭間																							
21:30																								