フィットネスラスタ　プログラム　　２０２３年　７月１日～９月３０日

	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	有料教室 姿勢改善 9:45～10:45						有料教室 朝のヨガ 10:00～11:00					
			らくらくエアロ 10:30～11:15 杉浦		有料教室 朝のピラティス 10:30～11:30			リズム ウォーキング （初級） 10:30～11:30 阪☆	ウォームUP体操 10:30～10:50			
11	はじめてエアロ 11:10～11:55 金沢					水中歩行 11:00～11:10					リセットボディ 10:45～11:30 安田	
						水泳ドリル 11:15～11:45			筋肉ビフォー アフター 11:15～12:00			
12	からだ すっきりヨガ 12:10～13:10 金沢☆		なっつﾒﾛﾀﾞﾝｽ① 12:00～12:45 瀬戸		ゆったり ストレッチ 12:00～12:30		スタッフに おまかせ 12:00～12:30			水中歩行 12:30～12:40		水中 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 12:00～12:30 安田
13		水中歩行 13:10～13:20	なっつﾒﾛﾀﾞﾝｽ② 13:00～13:45 瀬戸		ＺＵＭＢＡ 13:00～13:45 金木		膝痛予防 改善体操 13:00～13:30	水中歩行 12:30～12:40	バランスボール エクササイズ 13:00～13:30	初心者水泳 12:40～13:25		
	青竹＆パンチ 13:30～14:00	水泳平泳ぎ 13:20～13:40						水泳クロール 12:40～13:05				
								水泳背泳ぎ 13:05～13:25				
14		水泳バタフライ 13:40～14:05		リズム ウォーキング （中級） 14:00～15:00 阪☆☆			らくらくエアロ 14:00～14:45 秋里☆		ＺＵＭＢＡ 14:00～14:45 秋里		ストレッチ ポール® 14:15～14:45	
			歪み改善ヨガ 14:15～15:15 諸田☆		ゆったりヨガ① 14:15～15:00 前澤☆							
15	ストレッチ ポール® 14:30～15:00					アクアビクス 15:00～15:45 丸澤☆	かんたん 日舞体操 15:00～15:45 中尾		ピラティス 15:00～15:45 秋里☆		自力整体60 15:00～16:00 穐田☆	
					ゆったりヨガ② 15:15～16:00 前澤☆							
16 18			機能改善 ピラティス 18:00～18:45 古澤☆				フィットネス フラダンス 17:45～18:45 川西☆					
					エアロビクス 18:30～19:15 あゆ☆				パワーヨガ 18:40～19:25 あゆ			
19	エアロビクス 19:00～19:45 丸澤☆		ﾁｬﾚﾝｼﾞｴｱﾛ 19:00～19:45 古澤☆☆				ﾎﾞﾃﾞｨ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 19:00～19:45 金木☆					
					ヨガティス 19:25～20:10 あゆ☆				リラクゼーション 19:35～20:20 あゆ			
20		お楽しみアクア 20:00～20:45 丸澤☆	有料教室 夜のﾋﾟﾗﾃｨｽ 20:00～21:00				有料教室 夜のヨガ 20:00～21:00					

お知らせ

なっつメロダンスとゆったりヨガは
それぞれ①②のどちらか１つの参加で
お願いいたします。