

# スタジオスケジュール 2024年4月～

	月	火	水	木	金	土
9:30～		<b>NEW!</b>				
10:00～	リフレッシュ体操 9:45-10:45 (道端)	<b>NEW!</b> ゆがみ改善体操 10:00-11:00 (坪川)	整美&ハタヨガ 10:00-11:00 (西村)	おまかせ健康体操 10:00-11:00 (清水)	青竹踏み& フットセラピー 9:45-10:45 (藤山)	ZUMBA 9:45-10:30 (大西)
11:00～						モーニングヨガ 10:40-11:40 (大西)
12:00～						
13:00～						
14:00～	<b>NEW!</b> 腰痛予防・緩和体操 14:00-15:00 (藤山)	経絡ヨガ 14:00-15:00 (高波)	あしこし元気体操 14:00-15:00 (野田)	やさしいヨガ 14:00-15:00 (高波)	いきいき筋トレ体操 14:00-15:00 (道端)	
15:00～						
16:00～						
17:00～						
18:00 ～ 19:00						



- レッスン開始から10分以上過ぎた場合、参加をお断りさせて頂く場合がございます。
- プログラム内容は、予告なく変更させて頂く場合がございます。
- 諸事情により、やむを得ず施設利用が中止となる場合がございます。
- 皆様が気持ちよく運動ができますよう、ご協力お願い致します。

# プール スケジュール 2024年4月～

	月	火	水	木	金	土
9:30～						
10:00～	らくらく 10:00-10:50 (大野)	らくらく 10:00-10:50 (宇野)	らくらく 10:00-10:50 (大西)	てきぱき 10:00-10:50 (大西)	てきぱき 10:00-10:50 (道端)	水中エアロ 10:00-10:45 (片岡)
11:00～						
12:00～						
13:00～						
14:00～	てきぱき 14:00-14:50 (山本)	らくらく 14:00-14:50 (角田)	てきぱき 14:00-14:50 (大西)	らくらく 14:00-14:50 (大西)	らくらく 14:00-14:50 (長谷川)	
15:00～						
16:00～						
17:00～						
18:00 ～ 19:00						

- レッスン開始から10分以上過ぎた場合、参加をお断りさせて頂く場合がございます。
- プログラム内容は、予告なく変更させて頂く場合がございます。
- 諸事情により、やむを得ず施設利用が中止となる場合がございます。
- 皆様が気持ちよく運動ができますよう、ご協力お願い致します。