

# 教室スケジュール

2020年 9月

	月	火	水	木	金	土
9:20	さわやか	すこやか/はつらつ	さわやか/すこやか/はつらつ	さわやか	すこやか/はつらつ	さわやか
	9:20~9:50 からだメンテナンス 12名 垂井	9:20~10:00 エンジョイエアロ 10名 佐々木	9:20~9:50 脳トレ ※栄養のおはなし 12名 上林	9:20~9:50 にこにこエアロ 10名 折戸	9:20~9:50 らくらく体操 12名 平岡	9:20~9:50 チアストレッチ 12名 上林
10:10	さわやか/すこやか/はつらつ	さわやか/すこやか/はつらつ	さわやか	さわやか/すこやか/はつらつ	さわやか/すこやか/はつらつ	さわやか/すこやか/はつらつ
	10:10~10:40 入門スイム 平岡	10:10~10:40 やってみよう!(背泳ぎ) 國川	10:10~10:40 らくらくサーキット 12名 福井	10:10~10:40 お水で筋トレ 高見	10:10~10:40 アクアビクス 福井	10:10~10:40 水中ウォーキング 福井
11:00	すこやか/はつらつ	さわやか	すこやか/はつらつ	すこやか/はつらつ	さわやか	すこやか/はつらつ
	11:00~11:30 ピラティス 12名 山下	11:00~11:30 ボールエクササイズ 12名 高見	11:00~11:30 引き締め体 12名 上林	11:00~11:30 からだメンテナンス 12名 垂井	11:00~11:30 らくらく体操 12名 平岡	11:00~11:30 ボールエクササイズ 12名 平岡
13:20	すこやか/はつらつ	さわやか	すこやか/はつらつ	さわやか	すこやか/はつらつ	★お願い★ ・からだメンテナンス ・引き締め体 ※上記のレッスンは <b>バスタオル</b> を ご準備ください
	13:20~13:50 ストレッチポール 5名 垂井	13:20~13:50 らくらくサーキット 8名 高見	13:20~13:50 上手に泳ごう 平岡	13:20~13:50 からだメンテナンス 8名 垂井	13:20~13:50 しっかりサーキット 8名 高見	
14:15	さわやか	さわやか/すこやか/はつらつ	さわやか	さわやか/すこやか/はつらつ	さわやか	※「栄養のおはなし」  日時：5日(水) テーマ「水分補給」
	14:15~14:45 座ってエアロ&ストレッチ 7名 福井	14:15~14:35 はじめての水中歩行 平岡	14:15~14:45 ボールエクササイズ 8名 平岡	14:15~14:45 入門スイム 國川	14:15~14:45 ピラティス 8名 福井	
15:15		すこやか/はつらつ	さわやか/すこやか/はつらつ	すこやか/はつらつ	さわやか/すこやか/はつらつ	
		15:15~15:45 らくらく体操 8名 平岡	15:15~15:45 のびのびストレッチ 8名 福井	15:15~15:45 ヨガ 8名 福井	15:15~15:45 やってみよう!(背泳ぎ) 平岡	

- ジムの教室のみ当日チケットを配布します。開始時間に間に合うよう余裕をもってお越しください。
- 教室の途中入場・途中退場は、危険防止の為、また他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- 血圧測定を行ってから教室に参加してください。
- 血圧または心拍数が高く、時間を置いても下がらない場合は、教室の参加をお断りさせていただきます。