

教室スケジュール

2021年 **1**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 9:20~9:50 脳トレ ※栄養のおはなし 12名 上林 イス	さわやか	すこやか/はつらつ	さわやか
	9:20~9:50 らくらくサーキット12名 福井 イス	9:20~9:50 しっかりサーキット 12名 高見	9:20~9:50 からだメンテナンス 12名 垂井 マット	9:20~9:50 エンジョイエアロ 10名 福井	9:20~9:50 チェアストレッチ 12名 福井 イス	
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 有吉	10:10~10:40 やってみよう! (平泳ぎ) 國川	10:10~10:40 にこにこエアロ 10名 福井	10:10~10:40 アクアピクス 福井	10:10~10:40 お水で筋トレ 高見	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 からだメンテナンス 12名 垂井 マット	11:00~11:30 のびのびストレッチ 12名 有吉 マット	11:00~11:30 引き締め体 12名 上林 イス	11:00~11:30 ポールエクササイズ 12名 高見 マット	11:00~11:30 ポールエクササイズ 12名 有吉 イス	11:00~11:30 引き締め体 12名 上林 イス
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	※「栄養のおはなし」 日時：6日（水） テーマ「冷え性」
	13:20~13:50 フットケア 8名 福井 マット	13:20~13:50 ポールエクササイズ 8名 高見 マット	13:20~13:50 上手に泳ごう 有吉	13:20~13:50 らくらくサーキット 9名 垂井 イス	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	★お願い★ ・からだメンテナンス ※上記のレッスンは バスタオルを準備ください
	14:15~14:45 からだメンテナンス 8名 垂井 マット	14:15~14:35 はじめての水中歩行 有吉	14:15~14:45 座ってエアロ&ストレッチ9名 福井 イス	14:15~14:45 やってみよう! (平泳ぎ) 國川	14:15~14:45 ヨーガ 8名 福井 マット	
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 ストレッチポール 8名 垂井 マット	15:15~15:45 のびのびストレッチ 8名 山下 マット	15:15~15:45 ピラティス 8名 山下 マット	15:15~15:45 入門スイム 有吉	

- 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。チケットの譲渡はご遠慮ください。
- 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。