



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ジオ&プールプログラム 2018年4月~

月~水曜日

| | | 火 | 水 |
|--------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | ル | スタジオ | プール |
| 9:00~ | リフレッシュ体操 9:45-10:45 (朝井) | らくらく 10:00-10:50 (大野) | ラジオ体操9:40~ |
| 10:00~ | | | らくらく 10:00-10:50 (スタッフ) |
| 11:00~ | アクアダンス 11:00-11:40 (大野) | | |
| 12:00~ | | | |
| 13:00~ | ベーシックセブン 13:30-13:50 | やさしいヨーガ 13:30-14:30 (若松) | ベーシックセブン 13:30-13:50 |
| 14:00~ | 骨盤引き締め体操 14:00-15:00 (藤山) | てきぱき 14:00-15:00 (片岡) | らくらく 14:00-14:50 (大西) |
| 15:00~ | | | |
| 16:00~ | | | |

17:00以降のレッスンは講座になります



Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

スタジオ＆プールプログラム 2018年4月～

木～土曜日

| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
|--------|--|-------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 9:00～ | ラジオ体操9:40～ | | 青竹踏み& フットセラピー | | | |
| 10:00～ | 楽しい!!かんたん 健康体操 10:00-11:00 (のんちゃん) | てきぱき 10:00-11:00 (福井) | 9:45-10:45 (藤山) | らくらく 10:00-10:50 (半澤) | モーニングヨガ 10:15-11:15 (若松/西村) | |
| 11:00～ | | | | 水中ウォーク&筋トレ 11:00-11:40 (半澤) | | |
| 12:00～ | | | | | | |
| 13:00～ | | | ステップ&ポール 13:30-14:20 (帰山) | 燃焼ウォーク 13:40-14:30 (半澤) | | 水中エアロ 13:30-14:15 (片岡) |
| 14:00～ | やさしいヨーガ 14:00-15:00 (西村) | らくらく 14:00-14:50 (スタッフ) | 第3金曜日限定 ヘルスケアDE美活 (運動＆栄養講座) 14:30-15:30 | | | |
| 15:00～ | | | | | | |
| 16:00～ | | | | | | |

17:00以降のレッスンは講座になります