

2019年7~9月 水光会 メディカルフィットネス レッスンスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日
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
10:00	てんとうむし体操 9:50~10:20 高崎	スマイルストレッチ 9:50~10:20 森田		若返りTr. 9:50~10:20 森田		ボール de コンディショニング 9:50~10:20 小嶺		初級ステップ 9:50~10:20 鮫島		
11:00	ピラティス 10:30~11:00 小石原	整 ボール de 美姿勢作り 10:30~11:10 森田		整 ヨガ 10:30~11:20 小石原	アクアサーキット 10:40~11:20 森田	ZUMBA 10:30~11:00 小嶺		整 初級エアロ 10:30~11:00 鮫島		おまかせ レッスン 10:30~
12:00	サーキットトレーニング 11:10~11:50 鮫島		はじめてアクア 11:30~12:00 鮫島	整 中級エアロ 11:30~12:10 井上						
13:00		セルフ コンディショニング 13:10~13:50 小嶺		ダンベル体操 13:10~13:40 寺園		ストレッチ+THE腹筋 13:10~13:30 寺園		ZUMBA 13:15~14:00 高崎		
14:00	ボール de 美姿勢作り 13:20~14:00 森田			ボールEX 13:50~14:20 小嶺		初級エアロ 13:40~14:10 高崎		ストレッチ&体幹 14:10~14:40 寺園		
15:00	上級エアロ 14:10~15:00 高崎	プール de コンディショニング 14:20~14:50 鮫島				初級スイム 14:20~15:00 森田				
18:00								介護予防(みずきの郷) 15:00~15:30	はじめてアクア 15:00~15:30 鮫島	
19:00		ボールEX 18:30~19:00 寺園		ストレッチ&体幹 18:30~19:00 寺園		若返りTr. 18:30~19:00 森田		ダンベル体操 18:30~19:00 寺園		
20:00	ZUMBA 19:10~19:40 小嶺	サーキットトレーニング 19:10~19:50 小嶺		中級ステップ 19:10~19:50 高崎		ZUMBA 19:10~19:55 高崎		上級エアロ 19:10~20:00 高崎		

週替わりで様々なレッスンを
おこなっています。
詳しくは館内の掲示または
スタッフへお尋ね下さい♪

Lesson

はじめてアクア & アクアサーキット

暑い季節はプールで気持ち良く運動をしましょう♪

水中での運動は、膝や腰への負担が軽減されますよ😊

火曜日 はじめてアクア(鮫島) 11:30~12:00

水曜日 アクアサーキット(森田) 10:40~11:20

金曜日 はじめてアクア(鮫島) 15:00~15:30

- お願い・注意事項**
- 安全確保の為、整理券が必要(定員制)となるレッスンがございます。整理券はレッスン開始**20分前**より配布いたします。
 - レッスン開始**10分以降**の参加はご遠慮下さい。
 - 都合・イベント等により内容を変更することもございます。
 - スタジオレッスンには室内用の靴・動きやすい服装でご参加下さい。

営業時間 月曜日~土曜日 9:30~21:30
祝日・お盆 9:30~17:30
(8/13~16)

休館日 日曜日

【マークの見方】
 → 初心者向けのレッスン
 → 整理券が必要なレッスン

有酸素運動: 主に心肺機能の維持・向上、脂肪燃焼を目的とした運動です。

健康体操: 筋力の向上だけでなく、柔軟性の向上、痛みの改善・予防を目的とした運動です。

筋力トレーニング: 主に筋力の維持・向上を目的とした運動です。

スイム: クロールで15M泳ぎきるようになることが目標です。