




2018年4~6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

＜各マークの見方＞
 → 初心者向けのレッスン
 → 新しいレッスン
 → 整理券が必要なレッスン

	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	
9:30												
10:00	 てんとうむし体操 9:50~10:20 高崎 		 すまいる健康体操 9:50~10:20 藤野	介護予防 9:50~10:50	 若返りTr.(上半身) 9:50~10:20 森田	介護予防 9:50~11:10	  ボール de コンディショニング 9:50~10:20 小嶺	介護予防 9:50~11:10	 初級ステップ 9:50~10:20 鮫島 	介護予防 9:50~10:50		
11:00	 ピラティス 10:30~11:00 小石原 	介護予防 10:30~11:30	 若返りTr.(下半身) 10:30~11:00 森田		 ヨガ 10:30~11:20 小石原		 ZUMBA 10:35~11:05 小嶺		 中級エアロ 10:30~11:10 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 藤野		 初級エアロ 11:30~12:00 高崎 	アクアサーキット 11:30~12:10 森田			  プール de コンディショニング 11:00~11:30 藤野		
13:00	 ボール de コンディショニング 13:20~14:00 森田											
14:00			 中級ステップ 13:20~14:00 鮫島		  ボール de コンディショニング 13:20~13:50 小嶺		 ストレッチ+THE腹筋 13:15~13:40 寺園		 ZUMBA 13:20~14:05 高崎			
15:00	 上級エアロ 14:15~15:05 高崎	 プール de コンディショニング 14:20~14:50 藤野	 セルフコンディショニング 14:15~14:55 鮫島	介護予防 14:30~15:30		 ダンベル体操 14:05~14:35 寺園	介護予防 14:00~15:20	 初級エアロ 13:50~14:20 高崎	初級スイム 14:30~15:15 森田	 はじめてヨガ 14:20~15:05 野見山 	介護予防 14:20~15:15	スリムラン & ウォーク 14:30~16:00 野見山・その他
16:00					    Lesson♪ ボール de コンディショニング 身体のゆがみをリセットしてコア中心のトレーニング！ 動きやすい身体を目指しましょう♪ 月曜日 13:20~14:00 森田 水曜日 13:20~13:50 小嶺 木曜日 9:50~10:20 小嶺 木曜日 18:30~19:10 森田							
18:00										 はじめてアクア 15:20~15:50 鮫島	介護予防(みずきの郷) 15:30~16:00	
19:00	ZUMBA 18:40~19:10 小嶺		 ボールEX 18:30~19:00 寺園		 ストレッチ&体幹 18:30~19:00 寺園		 ボール de コンディショニング 18:30~19:10 森田			 ダンベル体操 18:30~19:00 寺園		
20:00		enjoy pool 19:20~19:50 藤野	上級エアロ 19:10~20:00 鮫島		 はじめてヨガ 19:15~20:00 野見山		ZUMBA 19:30~20:15 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♪

お願い・注意事項

- 安全確保・運動効果向上の為、整理券が必要(定員制)となるレッスンがございます。ご了承下さい。
- 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。
- 介護予防教室などでプールを使用することがございます。
- 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。
- プールではスイムキャップをご着用下さい。

有酸素運動 健康体操
筋力トレーニング スイム

営業時間 月曜日~土曜日 9:30~21:30
祝日・お盆・年末 9:30~17:30
(8/13~16, 12/30)

休館日 日曜日、12/31~1/3