

2018. 1~3月 水光会 メディカルフィットネススケジュール

	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
9:30											
10:00	てんとつむし体操 9:50~10:20 高崎		ホール de コンディショニング 9:50~10:30 森田	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	ホール 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) 10:40~11:10 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	ホール de コンディショニング 13:20~13:50 小嶺		中級エアロ 13:20~14:00 鮫島		ダンベル体操 13:15~13:45 寺園		ストレッチ+THE腹筋 13:15~13:40 寺園		ZUMBA 13:20~14:05 高崎		
14:00	初級エアロ 14:05~14:35 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		上級エアロ 14:00~14:50 高崎	介護予防 14:00~15:20	すまいる健康体操 13:50~14:20 藤野				
15:00			介護予防 14:30~15:30					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	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>おすすめレッスン</p> <p>ヨガ・はじめてヨガ</p> <p>ヨガを通して自分のカラダと向き合って みませんか??カラダが硬い!という方も、 安心してご参加ください♪</p> <p>水曜日 10:30~11:20 小石原 水曜日 19:15~20:00 野見山 金曜日 14:20~15:05 野見山</p> </div>				<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> <p>NEWレッスン</p> <p>アクアサーキット</p> <p>筋力トレーニング×有酸素運動で筋力と 心肺機能の維持・向上を目指しましょう!</p> <p>水曜日 11:30~12:10 森田</p> </div>			介護予防 15:20~16:20	介護予防(みずきの郷) 15:30~16:00		
18:00											
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		

有酸素運動	筋力トレーニング
健康体操	スイム

※安全確保・運動効果向上の為、定員制の(整理券が必要)レッスンが御座います。ご了承下さい。
 レッスン開始10分以降のスタジオへの入室はご遠慮下さい。
 ♡→初心者向けのレッスン
 ✨→新しいレッスン
 整→整理券が必要なレッスン