

2018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

<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. 9:50~10:20 森田 	介護予防 9:50~11:10	ホール de 整 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	ホール de コンディショニング 10:35~11:15 森田 		ヨガ 10:30~11:20 小石原 		ZUMBA 10:35~11:05 小嶺 		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 藤野 		中級エアロ 11:30~12:10 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 11:10~11:40 藤野 	
13:00	ホール de コンディショニング 13:20~14:00 森田 										
14:00	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 14:20~15:00 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	ストレッチ+THE腹筋 13:15~13:40 寺園 	初級エアロ 13:50~14:20 高崎 		
15:00									ZUMBA 13:20~14:05 高崎 		
16:00									はじめてヨガ 14:20~15:05 吉元 	介護予防 14:20~15:15	スリムラン & ウォーク 14:30~16:00 吉元・その他
18:00									介護予防(みずきの郷) 15:30~16:00	はじめてアクア 15:20~15:50 鮫島 	
19:00	ZUMBA 18:40~19:10 小嶺		ホール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		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 吉元 		ZUMBA 19:20~20:05 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♪

お風呂 Lesson

はじめてアクア・enjoy pool
 暑い季節は、プールで気持ちよく運動しませんか!?
 簡単な動きなので、初めての方でも楽しめます♪
月曜日 19:20~19:50 藤野 (enjoy pool)
火曜日 11:30~12:00 藤野 (はじめてアクア)
金曜日 15:20~15:50 鮫島 (はじめてアクア)

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