

2018年10~12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		中級ステップ 13:20~14:00 鮫島		ホール de 整 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			
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	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 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	
15:00										介護予防(みずきの郷) 15:30~16:00		
16:00					オススLesson ヨガ・はじめてヨガ 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♪ 水曜日 10:30~11:20 小石原 金曜日 14:20~15:05 吉元 水曜日 19:15~20:00 吉元							
18:00	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		
19:00		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 19:10~19:55 高崎		上級エアロ 19:10~20:00 高崎			
20:00												

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
筋力トレーニング
健康体操
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