

月	火	水	木	金
体育館	体育館	プール	体育館	体育館
NF1 10:10～ 11:40	NF2 10:10～ 11:40	NF3 10:30～ 11:40	NF4 10:10～ 11:40	NF5 10:10～ 11:40
エンジョイ 体操 ★★	楽しくエアロ ★	* アクア エクササイズ ★★	今すぐ柔らか 股関節 ★ レッスン変更	かんたん ステップ ★
&	&	&	&	&
ソフト バレーボール ★★	ゆったり ストレッチ ☆	* 水泳 ワンポイント レッスン ★	骨筋バランス 体操① ★ レッスン変更	ゆったり ストレッチ ☆
横山	三田	川上	塚本	金野

* 受講料 *

各2,000円(月額)

* 定員 *

各35名

* 記号の見方 *

< 運動強度 >

軽め



強め



(水曜コースのみ18名)

* 運動種類 *

ストレッチ系

球技運動

筋力アップ系
運動有酸素系
運動※レッスンが始まり、5分過ぎてからの入場はご遠慮ください。

安全面の配慮からのお願いです。みなさまのご理解とご協力をお願いします。
また急きょ指導担当や、レッスン内容等が変更となる場合もあります。
あらかじめご了承ください。

* 水曜レッスンはプールで開催しますので水着と水泳キャップをご準備ください。