

2022年4月～ すわっこランド レッスンプログラム

♥: リラックス ★: 運動強度
※祝日は休講となります



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		日曜日	
	研修室	プール	研修室	プール	研修室	プール		研修室	プール	研修室	
10:00						10:15~11:00 アクアウォーキング 山田 里見 (LA VIE) ★	休館日		10:15~11:00 ヌードルアクア 平出 奈津子 (LA VIE) ★		
10:45~11:45			11:00~11:45 いきいき運動教室 稲葉 恵美 ★★								
11:00	10:45~11:45 骨盤美体操 牛尼 喜和子 (LA VIE) ★										
12:00		12:00~12:45 楽しく水中ウォーク 宮城島 庸平 ★		12:00~12:45 いきいき運動教室 稲葉 恵美 ★★							
12:00						12:45~13:30 パワフルアクア 長林 みどり (LA VIE) ★★			「ストレッチ&リリース」 2コマ続きのご参加は できません。 予めご了承ください。		
13:00	13:00~14:00 ソフトヨガ 牛尼 喜和子 (LA VIE) ♥	13:00~14:00 ステップスイム (4泳法マスター) 唐沢 百合子 ★~★★	13:30~14:30 エアロビクス体操 丸山 美幸 (LA VIE) ★		13:00~14:00 アロマ リラクゼーションヨガ 宇治 和世 ♥			13:00~13:45 ストレッチ& リリース① 大槻 和恵 (LA VIE) ♥	13:15~14:00 簡単バランスアクア 稲葉 恵美 ★~★★	13:00~14:00 太極拳 清野 賢一 ★~★★	
14:00								14:00~14:45 ストレッチ& リリース② 大槻 和恵 (LA VIE) ♥		第1・2・4 日曜日開催	
19:00	19:00~20:00 ファットバーニング 千葉 有希子 ★★~★★★★		19:00~20:00 ソフトヨガ 長林 みどり (LA VIE) ♥		19:00~20:00 誰でもステップ 大槻 和恵 (LA VIE) ★★			19:00~20:00 ヨガ&ピラティス 田中 靖子 (LA VIE) ♥			
20:00		20:15~21:00 誰でもアクア 平出 奈津子 (LA VIE) ★		20:15~21:00 アクアダイエット 長林 みどり (LA VIE) ★★		20:15~21:00 アクアフィット 土田 香里 (LA VIE) ★			20:15~21:00 ダンスアクア 田中 靖子 (LA VIE) ★★		
21:00											

「いきいき運動教室」は、研修室とプールのレッスンが一緒になっている教室です。プールからの参加はできませんのでご了承ください。

レッスンを受講されるお客様へ

- 当日は、レッスン開始までにフロントへお申し込みください。
- 受講料は1回320円です。(お得な回数券11枚綴り/3,150円もございます)
- レッスン開始後の途中参加はお断りさせていただいております。
- 変更またはレッスン休講がある場合がございます。
- コロナ感染防止のため研修室のレッスンは定員20名とさせていただきます。
- 研修室のレッスンはマスク着用をお願いしています。

「誰でもステップ」は安全上の為、定員制(15名)とさせていただきます。予めご了承ください。