レッスンスケジュール表

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	ブール
9:00												
:15												
:30												
:45												
10:00						İ	10:00-10:20					
:15	10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 堀江					
	関節痛改善下肢 今村		10:00-10:45 メタボリックトレーニング 照井		10:00-10:45 関節痛改善マット 湯井		羅江					
:30			7									
:45									10:30-11:15 関節痛改善チェア 山本			
11:00									山本		10:30-12:00 第 3	
	11:00-11:30		11:00-11:30 ストレッチ 今村		11:00-11:30			11:00-11:30			フレイル予防改善	
:15	^{メタポリックエクササイズ} 今村		今村		メタボリックエクササイズ 照井			メタポリックアクア30 堀江			IN道草 長浜	10:00- 13:00
:30		11:15-12:00		11:15-12:00		11:15-12:00 関節痛改善アクア♪♪ 湯井					X #	第2
:45		関節痛改善ストレッチ 湯井		メタボリック7ク745♪♪ 佐藤		湯井						WATSU
.40										11:45-12:15 ※第1.3		
12:00								11:45-12:30 ※泳法クラス 堀江		※第1.3 Aichi 湯井		
:15							12:00-12:45	堀江		AND ST		
:30							12:00-12:45 メタポリックトレーニング 照井					
:30												
:45	12:30-13:15 関節痛改善上肢	(H+RE	変更		12:30-13:15 関節痛改善チェア 照井				12:45-13:15			
13:00	関節痛改善上肢 今村	p418			照井				12:45-13:15 らくらくチェアストレッチ 山本			
			13:00-13:30 スタジオ de フレイル 照井				13:00-13:30 メタホ・リックトレーニンク・体幹 照井		ЩФ			
:15			照井				照井					
:30		B+88	変更									
:45	13:30-14:15	- Palm	$\overline{}$						(1)	間変更		13:30-14:15
	ベーシックメタボ 照井	13:45-14:30	13:45-14:15 らくらくチェアストレッチ	時間変更		13:45-14:30			hali	NA P		アクアダンス45♪♪♪ 井手
14:00		関節痛改善トレーニング 湯井	らくらくチェアストレッチ	14:00-14:30 アクアdeフレイル 佐藤		関節痛改善アクア♪ 湯井		14:00-14:30 アクアウォーク 湯井		14:00-14:30		
:15		潮井		アクアdeフレイル 佐藤		補力		アクアワオーク 湯井	14:00~15:00	第1.2.4.5 メタポリックアクア30		
:30									第3			
									ヘルスアップセミナー			
:45												
15:00	15:00-15:30											
:15	らくらくチェアストレッチ 今村											
	711				15:15-16:00							
:30					15:15-16:00 ※骨盤パランスケア 湯井							
:45					網井							
16:00												
:15				16:00- 17:00				16:00-17:00				
:30				キッズ水中運動教室				キッズ水中運動教室				
:45				是剔教至		16:00-				I	I	
						18:00						
17:00						第1 WATSU						
:15				17:00-				17:00-18:00 キッズ水中運動教室	レッスン前後3	0分以上の運動は必っ	プリーにて時間予約	なしてください
:30				18:00 キッズ水中				キッズ水中運動教室				200 C 41200
:45				キッズ水中 運動教室					※…有料レッス	ン[¥550]		
										わせて動くクラスです(