

# グループエクササイズレッスンスケジュール

2022年10月

月曜日		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	プール	スタジオ	プール
10:50	10:50	10:50		10:50		10:50	10:50	10:30		10:30	10:30		
ソフト エアロ45 (福本)	ウォーク&ジョグ 30 (西田)	フィットネス ダンス45 (YOSHIKO)	11:00 初めて顔つけ 初めてキック ストローク息継ぎ (西田)	ボール コンディション 50 (YOSHIKO)		Enjoy エアロ45 (YOSHIKO)	ウォーク&ジョグ 30 (西田)	骨盤調整 ストレッチ 45 (YOSHIKO)		シェイプアップ エアロ45 (福本)	ストレッチ 11:00 3泳法 30 (本山)		
					13:00 シェイプアップ スイム 60 (福本)			13:30 バランスボール 30 (本山)					13:15 初めて顔つけ 初めてキック 初めてストローク 初めて息つき (本山)
14:00	14:00	14:10		14:00			14:15	14:15		14:00			
3B体操 60 (清水)	健康スイム 30 (本山)	JSA ボール 60 (See☆)		ZUMBA 45 (SAORI)			初めて顔つけ 初めてキック 初めてストローク (西田)	ソフトエアロ 35 (福本)		ステップ &LOW 60 (川口)	14:30 さよなら 脂肪45 (本山)		
15:15	15:00		15:00		15:00	15:00			15:00				
背骨体操 40 (本山)	シェイプジョグ 30 (西田)		1kmウォーク 30 (西田)		アクアシェイプ 30 (福本)	気功 太極拳 60 (松永)	初めて息つき (西田)		シェイプジョグ 30 (YOSHIKO)				
19:00		19:00		19:00		19:00		18:45		18:30		18:30	
ストレッチ 30 (福本)		シェイプアップ エアロ45 (福本)	19:30 3泳法 30 (本山)	ZUMBA 60 (SAORI)	19:30 初めて クロール45 (西田)	ステップ &LOW50 (川口)	19:30 ジョギング30 30 (福本)	ストレッチ 45 (福本)		バランスボール 30 (本山)	19:00	バレー ストレッチ45 (本多)	
19:45	19:50	20:00						20:00	20:00	19:15		19:30	
ボディ シェイプ 60 (福本)	アクア ZUMBA 40 (SAORI)	コアトレ &ツボ押し 60 (上田)	20:00 さよなら脂肪 45 (本山)	20:15 Wの刺激 ~足裏と脳~ 45 (SAORI)	20:15 1kmウォーク 30 (西田)	やさしい ヨガ 60 (川口)		20:05 パラエティ レッスン 60 ?	20:00 すいすいスイム 30 (本山)	シェイプアップ エアロ45 (福本)	テクニカル クロール40 (西田)	バレー エクササイズ45 (本多)	
<b>CLUB amex</b>													
<b>営業時間</b>		月~金 10:00 ~ 22:00		第1・第3金曜日は休館です						八代市迎町2丁目9-10			
		土・日 10:00 ~ 21:00								☎ 0965-35-0103			

バレエレッスンは  
10月をもって  
終了致します  
ご愛顧ありがとう  
ございました

バレー  
第1  
第3  
お休み