

# 三原フィットネスクラブレッスンプログラム

(平成30年4月1日 現在)

	月		火		水		木		金		土		
	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	
9時													● 9時
30													● 30
10時													● 10時
30	アクアピクス	ヨガ	早期アクアウォーク (有料教室)		やさしい4泳法	フリーウォーキング	アクアピクス	コアストレッチ(予約)	はじめて水泳	ウェーブストレッチ(予約)	アクアウォーキング	バランスコーディネーション	● 30
11時			肩・腰・膝痛 予防改善 (有料教室)		ストレッチ&トレーニング	フリーウォーキング	アクアトレーニング		ストレッチ&トレーニング				● 11時
30	4泳法専科	ラテン			ウォーク&パレー	フリーウォーキング				太極拳	水中ボール運動	いきいきエアロピクス	● 30
12時		エアロピクス	マスターズ										● 12時
30													● 30
13時													● 13時
30	やさしいクロール	リラックスストレッチ	やさしい4泳法		らくらくアクアピクス	フリーウォーキング	肩・腰・膝痛 予防改善 (有料教室)				ショートマスターズ	チェアストレッチ	● 30
14時													● 14時
30													● 30
15時													● 15時
30													● 30
16時													● 16時
30													● 30
17時													● 17時
30													● 30
18時													● 18時
30													● 30
19時													● 19時
30													● 30
20時	やさしいクロール	ヨガ	アクアトレーニング		マスタース	フリーウォーキング	アクアウォーキング	いきいきエアロピクス	マスターズ	ヨガ	やさしい4泳法		● 20時
30													● 30
21時													● 21時

※ プログラムは、変更する場合がございます。またプログラム内容につきましては、フロントまでお問い合わせ下さい。

※ プログラム参加者人数により、フリーコースのご利用を制限させて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。

☒ ☒ 箇所については、別プログラムの為、ご利用頂けません。

(予約)は、予約制です。開始30分前からジムカウンターで受付を行います。