

# 9月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
5日	18:40	アディダスヨガ(アクティブ)	小林 正実	45分
	19:40	アディダスヨガ(リラックス)	小林 正実	45分
12日	18:40	かんたんエアロ	細谷 悦代	45分
	19:40	ゆるほぐ	細谷 悦代	45分
19日	18:40	ほぐしyoga	太田 美和	45分
	19:40	Work out	太田 美和	45分
26日	18:40	ゆるほぐ	佐藤 奈美	45分
	19:40	FATBURN EXTREAM	鈴木 あゆみ	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
6日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	水中歩行&筋トレ	星合 淳子	45分
13日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	ダンベルアクア	松原 忍	45分
20日	10:30	ゆるほぐ	佐藤 奈美	45分
	11:45	アクアウォーク	佐藤 奈美	45分
27日	10:30	ラダー—EX (※シューズ必要)	松原 忍	45分
	11:45	優しいアクア	松原 忍	45分

# 9月代行レッスン

	曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
22日	火	18:45	メディカル ヨガ	長田 直子	→ アディダスヨガ (アクティブ)	小林 正実	45分
		19:35	初級ヨガ	長田 直子	→ アディダスヨガ (リラックス)	小林 正実	45分
		19:45	funfunダンス	MAR	→ 未定		
		20:45	ゆるほぐ	MAR	→ 未定		
25日	金	10:30	骨盤調整 ストレッチ	michiko	→ アディダスヨガ	小林 正実	45分
29日	火	19:45	funfunダンス	MAR	→ ZUMBA	キンセス麻知子	45分
		20:45	ゆるほぐ	MAR	→ ヨガ	キンセス麻知子	45分



- ★ ラダーEX  
(エクササイズ) \*\*\* 音楽に合わせてながら身体を動かしていきます。  
筋トレ要素も含めた有酸素運動です(シューズ必要)
- ★ 優しいアクア \*\*\* 水中ストレッチから水中ウォーク。ラストは簡単なアクアビクス
- ★ ほぐしyoga \*\*\* 肩甲骨周りをほぐしてスッキリしましょう!!
- ★ Work out \*\*\* yogaのポーズで筋トレしていきます。



## プール清掃のお知らせ

9月 12日(土) 16:00~定例

9月 13日(日) 13:00~ホットスパ側

以上の予定で行います、ご了承ください。片面プールのみご利用いただけます。

2020年 8月23日フィットスパ倶楽部