

# 10月 週替レッスン

## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3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
10日	18:40	体幹トレーニング	佐藤 奈美	45分
	19:40	ゆるほぐ	佐藤 奈美	45分
17日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:40	ウェーブストレッチ ～筋膜リリース&ストレッチ～	入月 紀子	45分
24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
31日	18:40	FAT BURN EXTREAM	鈴木 あゆみ	45分
	19:40	ストレッチ	鈴木 あゆみ	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4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
11日	10:30	のびのびポール	佐藤 奈美	45分
	11:45	アクアサーキット	佐藤 奈美	45分
18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
25日	10:30	ZUMBA	宮田 香織	45分
	11:45	チャレンジアクア	宮田 香織	45分

# 10月代行レッスン

曜日	開始	内容	講師	代行	講師	時間
13日	火	12:40	青竹リズム	michiko	→	未定

## 秋は代謝を高めるのにぴったり！！

秋は基礎代謝を高めるのにぴったりの季節でもあります。体温を維持するために働く基礎代謝ですが、秋から冬にかけては外が少しずつ寒くなっていくので自然と高まります。

加えてエネルギーの消費量が高い筋肉を鍛えることで更に効率よく基礎代謝を高めることができるということです。

## プール清掃のお知らせ

10月 24日（土）16：00～窓側

10月 25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 9月15日フィットスパ倶楽部