

4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	脂肪燃焼	加藤 綾香	45分
	19:40	のびのびポール&ゆるほぐ	加藤 綾香	45分
10日	18:40	ヨガ	太田 美和	45分
	19:40	Work out	太田 美和	45分
17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(クールダウン)	小林 正実	45分
24日	18:40	キックシェイプ	細谷 悦代	45分
	19:40	中級ヨガ	野中 由美	45分

日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
4日	10:30	ZUMBA	高木 洋子	45分
	11:45	チャレンジアクア	高木 洋子	45分
11日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	コンディショニングアクア	星合 淳子	45分
18日	10:30	のびのびポール	佐藤 奈美	45分
	11:45	チャレンジアクア	松井 かなえ	45分
25日	10:30	ボールピラティス	松原 忍	45分
	11:45	アクアミット	松原 忍	45分



※ 代行レッスンは随時更新の為別紙に記載いたします。
受付横テレビ下の一覧表をご覧ください。

4月は、新生活のスタートでもあります。気持ちを新たに引き締めて自分磨きをしましょう！

一言で自分磨きと言っても、何をすれば？と考えてしまいましたが、なんでもいいんです！

身だしなみを整えるとか、正しい姿勢を意識する、新しい趣味や習い事をはじめるとか。自分磨きは『外見も内面もバランス良く』がポイントなんです。

フィットスパ倶楽部のレッスンスケジュールも、4月から更新されます！その中で、ご自身にあったレッスンを見つけて頂き、毎日をenjoyしてください！そうすれば、外見からも内面からも自分磨きができるはずです！！

お知らせ

★ 4月～ スケジュール **New** レッスン増えました！

- 火曜日**…10:30～ はじめての水中運動（第2・第4週のみ）15分 松井かなえIR
20:45～ FAT BURN EXTREAM 45分 鈴木あゆみIR
- 水曜日**…11:15～ 自体重トレーニング 30分 恩蔵恵美IR
- 木曜日**…13:30～ 体幹トレーニング 30分 岡村悠太郎TR
14:20～ ヨガ 30分 入月紀子IR
18:50～ のびのびポール（内容変更） 30分 加藤みきIR
- 金曜日**…13:25～ からだ講座 30分 岡村悠太郎TR
18:35～ ウエーブストレッチ 30分 キンセス麻知子IR

ご参加お待ちしております。☆彡

プール清掃のお知らせ

4月 17日（土）16:00～窓側

4月 18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。