



H24 2月 教室スケジュール



平成24年2/1(水)~2/29(水)
※日曜・祝日(2/11建国記念の日)は休館日

毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり。

アクネス佐久平

2月	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:30						
9:45	いきいき水中ウォーキング★	運動不足解消! アクアサーキット★	いきいき水中ウォーキング★	いきいき水中ウォーキング★	運動不足解消! アクアサーキット★	アクリズムトレーニング★★★ 9:45~10:15 工藤
10:00	9:45~10:15	疲れたココロと身体をゆるめましょう。	9:45~10:15	9:45~10:15	9:45~10:15	音楽を聞きながら楽しくトレーニングしましょう☆
10:15						
10:30	デイサービス水中運動★	ゆるヨガ★	デイサービス水中運動★	ストレッチポール★	ズンバゴールド★★★ 10:30~11:15 河西	デイサービス水中運動★
10:45	10:30~11:15	10:30~11:30 益戸	10:30~11:15	10:45~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00	脂肪燃焼! 水中ウォーキング★	炭酸浴 デトックス★	脂肪燃焼! 水中ウォーキング★	脂肪燃焼! 水中ウォーキング★	炭酸浴 デトックス★	脂肪燃焼! 水中ウォーキング★
12:15	11:40~12:00	11:40~12:00	11:40~12:00	11:40~12:00	11:40~12:00	11:40~12:00
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	かんたん! ストレッチポール★	かんたん! ストレッチポール★	かんたん! ストレッチポール★	かんたん! ストレッチポール★	かんたん! ストレッチポール★	かんたん! ストレッチポール★
13:45	12:30~12:50	12:30~12:50	12:30~12:50	12:30~12:50	12:30~12:50	12:30~12:50
13:50						
14:00						
14:10						
14:15	笑って楽しい水中運動★	【トレスポ】(2Fスタジオ)運動のサポートをスタッフがいたします★	1000m歩こう! 水中ウォーキング★★★	にこにこアクアクス★★★	1000m歩こう! 水中ウォーキング★★★	らくらくリズムアクア★
14:30	13:10~13:55 井出	13:00~14:00	13:15~13:45	13:10~13:55 河西	13:15~13:45	13:10~13:55 依田
14:45						
15:00	1000m歩こう! 水中ウォーキング★★★	運動不足解消! アクアサーキット★	1000m歩こう! 水中ウォーキング★★★	1000m歩こう! 水中ウォーキング★★★	運動不足解消! アクアサーキット★	1000m歩こう! 水中ウォーキング★★★
15:15	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30
15:30						
15:45	デイサービス水中運動★	ストレッチポール★	デイサービス水中運動★	ヒーリングヨガ★	デイサービス水中運動★	ヒーリングヨガ★
16:00	14:45~15:30	14:45~15:15	14:45~15:30	14:30~15:30 白田	14:45~15:30	14:45~15:30
16:15						
16:30	個別メニューを作成したい方は、パーソナルトレーニングをご予約下さい。(有料)					
16:45	ご予約が入った場合、プール・スタジオの一部を使用させていただく場合がございます。					
17:00						
18:00						
18:10	ストレッチ&ストレッチポール★	ストレッチ&ストレッチポール★	ストレッチ&ストレッチポール★	ストレッチ&ストレッチポール★	ストレッチ&ストレッチポール★	ストレッチ&ストレッチポール★
18:15	18:10~18:30	18:10~18:30	18:10~18:30	18:10~18:30	18:10~18:30	18:10~18:30
18:30						
18:45						
19:00	炭酸浴 デトックス★	運動不足解消! アクアサーキット★	炭酸浴 デトックス★	脂肪燃焼! 水中ウォーキング★★★	脂肪燃焼! 水中ウォーキング★★★	脂肪燃焼! 水中ウォーキング★★★
19:15	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30
19:30						
19:45						
20:00	2000m ホットラン★★★★★	フレッシュアップ ヨーガ★	2000m ホットラン★★★★★	リラックス ヨーガ★	2000m ホットラン★★★★★	2000m ホットラン★★★★★
20:15	19:30~20:00	19:15~20:15 荻原・六川	19:30~20:00 工藤	19:15~20:15 井出	19:30~20:00 河西	19:30~20:00
20:30						
20:45	アクアスリープ★	アクアリラクゼーション★	アクアスリープ★	アクアリラクゼーション★	アクアスリープ★	アクアリラクゼーション★
21:00	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:30

★休館日・休講のお知らせ★

- 2月11日(土) 建国記念の日
- 2月10日(金) 13:10~13:55 『らくらくリズムアクア』 依田講師

★NEW CLASS★

- ☆ 増設しました!!! ☆
- 毎週金曜 9:45~10:15
- 毎週火曜 19:30~20:00
- 『アクアリズムトレーニング』 工藤
- 音楽を聞きながら楽しくトレーニングする教室です。初めての方もお気軽にご参加下さい☆