

# 10月 週替レッスン



## 土曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
2日	18:40	Yoga	太田 美和	45分
	19:45	ストレッチYoga	太田 美和	45分
9日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウェーブストレッチ&リリース	入月 紀子	45分
16日	18:40	ZUMBA	キンセス麻知子	45分
	19:45	ヨガ	キンセス麻知子	45分
23日	18:40	初級ヨガ	野中 由美	45分
	19:45	中級ヨガ	野中 由美	45分
30日	18:40	ZUMBA	入月 紀子	45分
	19:45	ウェーブストレッチ&リリース	入月 紀子	45分

## 日曜日

日付	開始時刻	内容	講師名	時間
3日	10:30	シェイプボール	松原 忍	45分
	11:45	チャレンジアクア	松原 忍	45分
10日	10:30	体調改善運動	星合 淳子	45分
	11:45	姿勢改善 背中スッキリ 水中運動	星合 淳子	45分
17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
24日	10:30	リフレッシュエクササイズ	NORI	45分
	11:45	歩く力を鍛える スロートレーニングアクア	松井 かなえ	45分
31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

# 10月のおすすめレッスン

10日(日) 11:45～ 姿勢改善 背中スッキリ 水中運動

水中は地上の重力から解放される時！  
\*\*\* いつも使っている背中の筋肉をほぐして使って \*\*\*  
地上での動きを改善させましょう！！

24日(日) 11:45～ 歩く力を鍛えるスロートレーニングアクア

水の負荷で地上では出来ない  
等速運動(アイソキネティック)をやってみませんか？  
歩く力を磨き上げましょう！！

< スタッフによるショートレッスンについて >

スタッフが15分程度のショーとレッスンを行います！

以前好評だったレッスンが復活(^\_^)

万人が出来るレッスンです。気軽にご参加ください！

詳細は1階スタジオ前ホワイトボードに掲載予定です