



定期教室 2月10日(水)~2月22日(月) 予約制 2月4日(木) 予約開始

曜日	時間	No.		内容	講師	時間帯	日にち
		1週	2週				
月	11:30~12:00	①	⑱	うきうき水中運動	クアトレーナー	午前	2月15日 2月22日
	13:30~14:15	②	⑲	練功&イス体操	クアトレーナー	午後	
	14:25~15:10	③	⑳	スローステップ体操&ストレッチ 	クアトレーナー		
	19:30~20:15	④	㉑	コアトレーニング let's go 	西山	夜間	
水	11:30~12:00	⑤	㉒	うきうき水中運動	クアトレーナー	午前	2月10日 2月17日
	13:30~14:15	⑥	㉓	イスDEストレッチ&筋トレ	クアトレーナー	午後	
	14:25~15:10	⑦	㉔	ウォーキングエアロ&ストレッチ  	檜垣		
	19:30~20:15	⑧	㉕	ソフトラテンMIX&ボディー 	築山	夜間	
木	13:30~14:15	⑨	㉖	シンプル筋力トレーニング	クアトレーナー	午後	2月11日 2月18日
	14:25~15:10	⑩	㉗	太極舞	伊藤		
	19:30~20:15	⑪	㉘	ベーシックヨガ 	越智	夜間	
金	11:30~12:00	⑫	㉙	うきうき水中運動	クアトレーナー	午前	2月12日 2月19日
	13:30~14:15	⑬	⑳	ブラインドサポート 	築山	午後	
	14:25~15:10	⑭	㉑	機能改善ストレッチ(ボール) 	徳森		
	19:30~20:15	⑮	㉒	リラックスヨガ 	村上	夜間	
土	19:00~19:40	⑯	㉓	シェイプバーベル 	クアトレーナー	夜間	2月13日
	19:55~20:35	⑰	㉔	体幹トレーニング&ストレッチ 			2月20日

※  マークはシューズが必要になります。  マークはマットまたはバスタオルが必要になります。 ※各教室定員を設定しております。

参加方法

- ・完全予約制になります。※午前・午後・夜間の時間帯から教室を選択してください。
- ・2週間まとめたの申込になります。次回の受付開始は2月18日(木)からです。
- ・クアハウスでの受付になります。電話受け付けはできません。

スタジオでの教室はマスクやフェイスガードを着けてご参加ください。

注意 キャンセルをする方は事前に連絡をしてください

