

水光会メディカル・フィットネス教室スケジュール

2009年6月のご案内

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	リラックスストレッチ 10:00~10:30		てんとうむし体操 10:00~10:30				のんびりストレッチ 10:00~10:30		ボールEX 10:00~10:30			
10:30												
11:00												
11:30		初級泳法 11:00~11:45		はじめてアクア 11:00~11:30		モーニングストレッチ 10:30~10:45 姿勢しゃんしゃん 11:00~11:30		アクアウォーキング 11:00~11:30				
12:00												
12:30												
13:00												
13:30	はじめてエアロ 13:30~14:00			インゾイ! アクア 13:30~14:00								
14:00		らくらくスイム & ウォーク 13:30~15:00						すまいる体操 13:30~14:00		脂肪燃焼I 13:30~14:15		
14:30												
15:00			ファミリーヨガ 14:20~15:00									
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	脂肪燃焼II 19:00~19:45		らくらくウォーキング 19:00~19:20 コアトレ!! 19:30~20:00									
20:00												



ビギナートライアスロン
16:00~17:30