

水光会メディカルフィットネス教室スケジュール

2009.7月～

	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											
30												
45												
50					モーニング ストレッチ 10:45～11:00		のんびり ストレッチ 10:30～10:50					
11:00												
15		はじめてスイム 11:00～11:30										
30			てんとうむし 体操 11:15～11:45		姿勢 しゃんしゃん 11:15～11:45			アクア ウォーキング 11:15～11:45	ボールEX 11:15～11:45			
40												
45		すいすいスイム 11:40～12:10										
12:00												
10												
13:00												
15												
30												
45	はじめてエアロ 13:30～14:00											
14:00												
10												
15	のんびり ストレッチ 14:10～14:30											
20												
30												
15:00		らくらくスイム & ウォーク 14:30～15:30	ナチュラルヨガ 14:15～15:00	らくらくスイム & ウォーク 14:30～15:30								
30												
16:00												
30												
17:00												
30												
18:00												
10												
15												
30	脂肪燃焼エアロ 18:10～18:50		コアトレ!! 18:15～18:45		すまいるエアロ 18:15～18:45			ボディメイク 18:15～18:45	オリジナルマット 18:15～18:45			
45												
50												
19:00												
30	脂肪燃焼エアロ 19:00～19:40		コアトレ!! 19:00～19:30		すまいるエアロ 19:00～19:30	らくらくスイム & ウォーク 18:30～19:30		ボディメイク 19:00～19:30				
40												
45												
20:00												

第2土曜日
限定で開催!

☆おたのしみSaturday☆
11:15～11:45

1・3・5週・・・ヨガ
2・4週・・・エアロビク

ビギナートライアスロン
16:00～17:30

