

## レッスンスケジュール

	月		火	水		木		金		土		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	
午前	11:00~11:45 ヨガ 大沼 美夏		休館日		10:30~11:15 成人水泳 三瓶 武志	10:30~11:15 ヨガ 三上 清美	10:30~11:15 水中ウォーキング 瀬戸 栄子	10:30~11:15 らくらくエアロ 高橋 加奈子						
午後	13:00~13:45 ヨガ 佐藤 久美子	13:30~14:15 成人水泳 千葉 直人				13:00~13:45 ヨガ 大坪 恵			18:30~19:15 ヨガ 大沼 美夏					
夜					19:30~20:15 水中ウォーキング 瀬戸 栄子	19:30~20:15 ヨガ 大坪 恵	19:30~20:15 成人水泳 瀬戸 栄子	19:30~20:15 ヨガ 大沼 美夏		19:30~20:15 健康体操 小松 奈保子				

## レッスン紹介

### スタジオ

ヨガ	ヨガの伝統的な呼吸法と動きが、全身の血液循環の促進やリラクゼーションになり、しなやかな体を作ります！
らくらくエアロ	足を動かす動作を中心に、楽しく運動していきます☆気持ちよく汗をかいて脂肪燃焼や体力向上につながります！
健康体操	簡単なストレッチや運動で、イキイキと生活するための基礎体力を身に付けていきます！

### プール

成人水泳	初心者の方から慣れていらっしゃる方まで、泳力に合わせて水泳練習ができます☆
水中ウォーキング	水中での様々な動作で、全身の筋肉を使います☆体の引き締めや健康増進にもおすすめです♪