

令和4年4月

FITNESS YOU レッスンプログラム

●火曜日：休館

月		水		木		金		土		日・祝	
1F 和室	プール	1F 和室	プール	1F 和室	プール	1F 和室	プール	1F 和室	プール	1F 和室	プール
10:00											
11:00	かんたん ストレッチ 新出 10:30～11:30			ヨーガ 辻 10:30～11:30		NEW 姿勢改善プログラム 羽深 勇基 10:30～11:00					
12:00						NEW 簡単♪ エクササイズ AKI 11:30～12:10					
13:00											
14:00		健康体操 新出 13:30～14:30		NEW 太極拳 宮本・墨屋 14:00～15:00		健康体操 新出 13:30～14:30					
15:00											
16:00											
17:00											
18:00											
19:00	初級スイミング 常川 19:30～20:00									初級スイミング 常川 19:30～20:00	
20:00	中・上級スイミング 常川 20:10～20:50		中・上級スイミング 常川 20:00～20:50			ヨーガ 辻 20:00～21:00				中・上級スイミング 常川 20:10～20:50	
21:00											

● 月～土：10:00～21:00まで / 日・祝：10:00～18:00まで（終日、セルフ・トレーニング・タイム 祝日は、レッスンは休講となります。）