

# アレストハ代 フールエクササイズ プログラム

2024年11月1日～

月	火	水	木	金	土	
ストレッチ&ダンシング (坂本) 10:20～10:50	ウォーク&ラン (塩田) 10:20～10:50	アクアビクス (黒川) 10:20～11:00	休館日	アクアヌードル (塩田) 10:20～10:50	フリープログラム (高良) 10:30～11:20	
	初中級水泳 (塩田) 11:00～11:40			うみんちゆ (高良) 11:00～11:50		
水慣れ初級水泳 (黒川) 11:10～11:50		初中級水泳 (塩田) 11:10～11:50				
アクアビクス (高良美幸) 14:10～14:50	アクアトレーニング/ アクアダンス (田邊) 14:10～14:50	ストレッチ&ダンシング (坂本) 14:10～14:50			全身シェイプ (黒川) 14:10～14:50	

◎レッスン時間外でも水中運動・泳法など、お気軽にお尋ねください。

◎レッスン内容は都合により変更となる場合がございます。