

# 2017. 10~12月 水光会 メディカルフィットネスレッスンスケジュール

	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
9:30											
10:00	こんとつむし体操 9:50~10:20 高崎		ホール de コンディショニング 9:50~10:30 森田	介護予防 9:50~10:50	若返りTr.(上半身) 9:50~10:20 森田	介護予防 9:50~11:10	ホール de コンディショニング 9:50~10:20 小嶺	介護予防 9:50~11:10	はじめてヨガ 9:50~10:40 井上	介護予防 9:50~10:50	
11:00	ピラティス 10:30~11:00 小石原	介護予防 10:30~11:30	若返りTr.(下半身) 10:40~11:10 森田		ヨガ 10:30~11:20 小石原		ZUMBA 10:35~11:05 小嶺		中級エアロ 10:55~11:35 井上	プール de コンディショニング 11:00~11:30 藤野	おまかせ レッスン 10:30~
12:00	サーキットトレーニング 11:10~11:50 鮫島			はじめてアクア 11:30~12:00 藤野	初級エアロ 11:30~12:00 小嶺	アクアエクササイズ 11:20~12:00 大塚					
13:00	ホール de コンディショニング 13:20~14:00 森田		中級エアロ 13:20~14:00 小嶺		ダンベル体操 13:15~13:45 寺園		ストレッチ+THE腹筋 13:15~13:40 寺園				
14:00	中級ステップ 14:15~14:55 鮫島	プール de コンディショニング 14:20~14:50 藤野	セルフコンディショニング 14:15~14:55 鮫島		上級エアロ 14:00~14:50 高崎	介護予防 14:00~15:20	はじめてヨガ 14:00~14:45 野見山		ZUMBA 13:20~14:05 高崎		
15:00				介護予防 14:30~16:00				初級スイム 14:30~15:15 森田	すまいる健康体操 14:15~14:45 藤野	介護予防 14:20~15:15	スリムラン & ウォーク 14:30~16:00 野見山・その他
16:00					初級エアロ 簡単なステップの組み合わせなので、 エアロビクスをしたことがない方でも 気軽に楽しめます！ 水曜日 11:30~12:00 小嶺			介護予防 15:20~16:20	介護予防(みずきの郷) 15:30~16:00	はじめてアクア 15:15~15:45 鮫島	
18:00											
19:00	ZUMBA 18:40~19:10 小嶺		ホールEX 18:30~19:00 寺園		ストレッチ&体幹 18:30~19:00 寺園		ホール de コンディショニング 18:30~19:10 森田		ダンベル体操 18:30~19:00 寺園		
20:00		enjoy pool 19:30~20:00 藤野	上級エアロ 19:10~20:00 鮫島		はじめてヨガ 19:15~20:00 野見山		ZUMBA 19:30~20:15 高崎		上級エアロ 19:10~20:00 高崎		

有酸素運動
筋力トレーニング  
健康体操
スイム

※安全確保・運動効果向上の為、定員制の（整理券が必要）レッスンが御座います。ご了承下さい。  
 レッスン開始10分以降のスタジオへの入室はご遠慮下さい。

- 初心者向けのレッスン
- 新しいレッスン
- 整理券が必要なレッスン

**お知らせ**  
 健康増進室のフィットネスセンター移設に伴い、2017年10月以降の全レッスンはスタジオとプールでの開催となります。  
 ご理解・ご協力をお願い致します。