



平成30年10月分 「コスモすまいる北野」 レッスンスケジュール



無料レッスン予定表

多目的ルームレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンになります！(当日先着順)

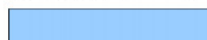
ウォーキングプールレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンで、**プール使用料が必専**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	休館日	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 会議室 ザ・筋トレ	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:30~ ポティーシェイプ	
		15:00~ 会議室 体幹バランス	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ	
		19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00~ アクアフィット	19:00~ ザ・筋トレ	
7(10時開館)	8	9	10	11	12	13	
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00~ 研修室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ 姿勢改善体操	
14:30~ ザ・腹筋		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ ヒップエクササイズ	15:00~ 水中筋力アップ	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ ポティーシェイプ	19:00~ 会議室 水中サーキット	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 水中運動教室	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ リフレッシュストレッチ
14(10時開館)		15	16	17	18	19	20
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:00~ ポティーシェイプ	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:00~ 会議室 ザ・筋トレ	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ 体幹バランス		15:00~ 会議室 イスエクササイズ	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ 姿勢改善体操	15:00~ 水中シェイプアップ	
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ アクアストレッチ	19:00~ 会議室 タオルエクササイズ	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 水中サーキット	19:00~ ザ・腹筋	
21(10時開館)		22	23	24	25	26	27
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:30~ 体幹バランス	
14:30~ ザ・筋トレ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ ポティーシェイプ	15:00~ 水中ハードウォーク	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ リフレッシュストレッチ	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 水中運動教室	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ ヒップエクササイズ
28(10時開館)		29	30	31	※プールサイドの改修工事を11月~12月頃にかけて行なうことが決定いたしました。そのため、上記期間中レッスンスケジュールが急遽変更となる場合がございます。皆さまには大変御迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。		
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:00~ ボールエクササイズ				
14:30~ ボールエクササイズ		15:00~ ヒップエクササイズ	14:30~ 水中シェイプアップ				
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ アクアフィット	19:00~ 会議室 体幹バランス				

※レッスンメニュー及び時間は、都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



フロアでのレッスン



ウォーキングプールでのレッスン

★営業時間について★

●火~土曜日 → 9:00~21:00 ●日・祝日 → 10:00~18:00 ●月曜日 → 休館

無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- ・フロア教室に参加される場合は必ず室内シューズをご持参ください。シューズをお持ちでない場合は教室参加をお断りさせていただきますので予めご了承ください。
- ・受付開始時間はフロア・プールともにレッスン開始1時間前となります。



平成30年11月分 「コスモすまいる北野」 レッスンスケジュール



無料レッスン予定表

多目的ルームレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンになります！(当日先着順)

ウォーキングプールレッスンメニュー ⇒ 約30分のレッスンで、**プール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3(10時開館)	
※プールの改修工事を年末年始にかけて行なうことが 決定いたしました。そのため、下記期間中レッスンスケジュールが 急遽、変更となる場合がございます。 皆さまには大変御迷惑をおかけいたしますこと、心よりお詫び申し上げます。				10:00～ 会議室 ザ・筋トレ 14:30～ アクアストレッチ 19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00～ 研修室 かんたんイス体操 14:30～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 水中シェイプアップ	10:30～ ポディーシェイプ 15:00～ 水中サーキット 17:00～ ザ・筋トレ	
4(10時開館)	5	6	7	8	9	10	
10:30～ 水中ウォーキング 14:30～ ザ・腹筋	休館日	10:00～ アクアフィット 15:00～ 研修室 イスエクササイズ	10:00～ モーニングストレッチ 14:30～ 水中ハードウォーク	10:00～ 会議室 ヒップエクササイズ 14:30～ 水中関節痛予防体操 19:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:00～ 会議室 からだスッキリ体操 14:30～ ポディーシェイプ	10:30～ ザ・腹筋 15:00～ 水中部分ヤセ 19:00～ ヒップエクササイズ	
17:00～ リフレッシュストレッチ		19:00～ 水中筋力アップ	19:00～ 会議室 ザ・腹筋	19:00～ 水中運動教室	19:00～ 水中ハードウォーク	19:00～	
11(10時開館)		12	13	14	15	16	17
10:30～ アクアストレッチ 14:30～ 体幹バランス		休館日	10:00～ 会議室 ボールエクササイズ 14:30～ 水中運動教室 15:00～ リフレッシュストレッチ	10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ 水中シェイプアップ	10:00～ 会議室 イスエクササイズ 14:30～ 水中サーキット	10:00～ 会議室 ザ・腹筋 14:30～ ザ・筋トレ	10:30～ モーニングストレッチ 15:00～ 水中ウォーキング 19:00～ ポディーシェイプ
17:00～ リフレッシュストレッチ	19:00～ アクアフィット		19:00～ 会議室 からだスッキリ体操	19:00～ 会議室 体幹バランス	19:00～ アクアストレッチ	19:00～ ポディーシェイプ	
18(10時開館)	19		20	21	22	23(10時開館)	24
10:30～ 水中筋力アップ 14:30～ ボールエクササイズ	休館日		10:00～ 会議室 タオルエクササイズ 15:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:00～ 体幹バランス 14:30～ アクアストレッチ	10:00～ 会議室 からだスッキリ体操 14:30～ 水中ウォーキング 19:00～ 会議室 ザ・筋トレ	10:30～ 会議室 ヒップエクササイズ 14:30～ ザ・腹筋	10:30～ ボールエクササイズ 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:00～ 水中サーキット
17:00～ リフレッシュストレッチ		19:00～ 水中ハードウォーク	19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00～ 水中運動教室	17:00～ アクアフィット	19:00～ 水中サーキット	
25(10時開館)		26	27	28	29	30	
10:30～ 水中ハードウォーク		休館日	10:00～ 会議室 イスエクササイズ 14:30～ 水中運動教室 15:00～ 会議室 からだスッキリ体操 19:00～ アクアストレッチ	10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ アクアフィット	10:00～ 会議室 姿勢改善体操 14:30～ 水中シェイプアップ	10:00～ 会議室 タオルエクササイズ 14:30～ 体幹バランス	
2018 すまいるまつり 45分間 特別レッスン ①「エアロボックス」 15:00～ ②「ZUMBA」 17:00～	19:00～ 水中ハードウォーク		19:00～ 会議室 姿勢改善体操	19:00～ 会議室 からだスッキリ体操	19:00～ 水中筋力アップ		

※レッスンメニュー及び時間は、都合により変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

フロアでのレッスン
ウォーキングプールでのレッスン

★営業時間について★

●火～土曜日 → 9:00～21:00 ●日・祝日 → 10:00～18:00 ●月曜日 → 休館

無料運動教室に関するお知らせ、注意事項

- ・フロア教室に参加される場合は必ず**室内シューズをご持参ください**。シューズをお持ちでない場合は教室参加をお断りさせていただきますので予めご了承ください。
- ・受付開始時間はフロア・プールともに**レッスン開始 1時間前**となります。