



# 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時閉館)	
※プールサイド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～ ボディーシェイプ 15:00～ 水中サーキット 17:00～ ザ・筋トレ	
4(10時閉館)	5	6	7	8	9	10	
10:30～ 水中ウォーキング 14:30～ ザ・腹筋 17:00～ リフレッシュストレッチ	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 19:00～ 水中筋力アップ	10:00～ モーニングストレッチ 14:30～ 水中ハードウォーク 19:00～ 水中筋力アップ ザ・腹筋	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 19:00～ 水中運動教室	10:00～ 会議室 からだスッキリ体操 14:30～ ボディーシェイプ 19:00～ 水中ハードウォーク	10:30～ ザ・腹筋 15:00～ 水中部分マセ 19:00～ ヒップエクササイズ	
11(10時閉館)		12	13	14	15	16	17
10:30～ アクアストレッチ 14:30～ 体幹バランス 17:00～ リフレッシュストレッチ		休館日	10:00～ 会議室 ポールエクササイズ 14:30～ 水中運動教室 15:00～ リフレッシュストレッチ 19:00～ アクアフィット	10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ 水中シェイプアップ 19:00～ 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 14:30～ 水中サーキット 19:00～ 会議室 体幹バランス 19:00～ 休講	10:00～ 会議室 ザ・腹筋 14:30～ ザ・筋トレ 17:00～ アクアフィット	10:30～ モーニングストレッチ 15:00～ 水中ウォーキング 19:00～ ボディーシェイプ
18(10時閉館)			19	20	21	22	23(10時閉館)
10:30～ 水中筋力アップ 14:30～ ポールエクササイズ 17:00～ リフレッシュストレッチ	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 19:00～ 水中ハードウォーク	10:00～ 体幹バランス 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～ 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 19:00～ 休講	10:30～ 会議室 ヒップエクササイズ 14:30～ ザ・腹筋 17:00～ アクアフィット	10:30～ ポールエクササイズ 15:00～ 水中関節痛予防体操 19:00～ 水中サーキット
25(10時閉館)			26	27	28	29	30
10:30～ 水中ハードウォーク 2018 すまいる祭り 45分間特別レッスン ①「エアロボックス」 15:00～ ②「ZUMBA」 17:00～		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 19:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:00～ 会議室 姿勢改善体操 14:30～ 水中シェイプアップ 19:00～ 会議室 からだスッキリ体操	10:00～ 会議室 タオルエクササイズ 14:30～ 体幹バランス 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

※11/22(木) 19:00～『水中運動教室』はインストラクターの都合により休講いたします。

予めご了承の程、宜しくお願い致します。

★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12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
※プールの改修工事が 12/20～1/21 に決定いたしました。 そのため、上記期間中プールレッスンは <b>フロアレッスンへと変更</b> 致します。 また、上記期間中の <b>ウォーキングプールは利用中止</b> となります。 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。						1 10:30～ ボテューシェイフ 15:00～ 水中ハードウォーク 19:00～ ザ・腹筋
<b>2(10時開館)</b> 10:30～ アクアストレッチ 14:30～ ザ・筋トレ 17:00～ リフレッシュストレッチ	<b>3</b> 休館日	<b>4</b> 10:00～ 会議室 からだスッキリ体操 15:00～ 会議室 ボールエクササイズ 19:00～ 水中シェイプアップ	<b>5</b> 10:00～ ヒップエクササイズ 14:30～ 水中ウォーキング 19:00～ 会議室 体幹バランス	<b>6</b> 10:00～ 研修室 かんたんイス体操 14:30～ アクアストレッチ 19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	<b>7</b> 10:00～ 会議室 ザ・筋トレ 14:30～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 水中ウォーキング	<b>8</b> 10:30～ モーニングストレッチ 15:00～ アクアフィット 19:00～ ボールエクササイズ
<b>9(10時開館)</b> 10:30～ 水中部分ヤセ 14:30～ 姿勢改善体操 17:00～ リフレッシュストレッチ	<b>10</b> 休館日	<b>11</b> 10:00～ 会議室 ザ・腹筋 14:30～ 水中運動教室 15:00～ ボテューシェイフ 19:00～ 水中部分ヤセ	<b>12</b> 10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ 水中関節痛予防体操 19:00～ 会議室 ザ・筋トレ	<b>13</b> 10:00～ 研修室 タオルエクササイズ 14:30～ 水中ハードウォーク 19:00～ 会議室 ザ・腹筋 水中運動教室	<b>14</b> 10:00～ 姿勢改善体操 14:30～ ボールエクササイズ 19:00～ 水中サーキット	<b>15</b> 10:30～ ヒップエクササイズ 15:00～ アクアストレッチ 19:00～ からだスッキリ体操
<b>16(10時開館)</b> 10:30～ 水中サーキット 14:30～ ボテューシェイフ 17:00～ リフレッシュストレッチ	<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 10:00～ 体幹バランス 15:00～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 水中ハードウォーク	<b>19</b> 10:00～ ボールエクササイズ 14:30～ アクアストレッチ 19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	<b>20</b> 10:00～ 会議室 ザ・筋トレ 14:30～ 研修室 かんたんイス体操 19:00～ 会議室 姿勢改善体操	<b>21</b> 10:00～ 会議室 イスエクササイズ 14:30～ ヒップエクササイズ 19:00～ ボテューシェイフ	<b>22</b> 10:30～ ザ・腹筋 15:00～ 体幹バランス 19:00～ リフレッシュストレッチ
<b>23(10時開館)</b> 10:30～ からだスッキリ体操 14:30～ ザ・腹筋 17:00～ リフレッシュストレッチ	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> 10:00～ モーニングストレッチ 15:00～ ザ・筋トレ 19:00～ ザ・腹筋	<b>26</b> 10:00～ 生活筋力向上体操 14:30～ からだスッキリ体操 19:00～ 会議室 ボールエクササイズ	<b>27</b> 10:00～ ヒップエクササイズ 14:30～ リフレッシュストレッチ 19:00～ 会議室 体幹バランス	<b>28</b> 10:00～ 会議室 体幹バランス 14:30～ ボテューシェイフ 19:00～ リフレッシュストレッチ	<b>29-30-31</b> 年末休館

※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

年末年始休館について★

●平成30年12月29日(土) ～ 平成31年1月3日(木)

上記の日程が休館日となります。ご来館の際にはお間違えのないよう、お気をつけ下さい。

### 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。