



平成30年2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、**フール使用料が必要**になります！(当日先着順)

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
<h1>寒さに負けず 元気に動こう！！！！</h1>				10:00~ シェイプアップ	10:00~ 会議室 ゆらっと骨盤	10:30~ 体幹サーキット	
				14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ ボールエクササイズ	15:00~ アクアストレッチ	
				19:00~ 会議室 肩こり解消体操	19:00~ 水中部分ヤセ	19:00~ 筋力アップ	
				4(10時開館)	5	6	7
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 会議室 タオルDEシェイプ	10:00~ 筋力アップ	10:00~ 体幹サーキット	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ 会議室 ボールエクササイズ	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ シェイプアップ	15:00~ 水中ウォーキング	
17:00~ 姿勢改善体操		19:00~ アクアフィット	19:00~ 会議室 肩こり解消体操	19:00~ 水中運動教室	19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ ゆらっと骨盤	
11(10時開館)		12	13	14	15	16	17
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 肩こり解消体操	10:00~ 親子kizuna体操	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:30~ シェイプアップ	
14:30~ 体幹サーキット		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ アクアフィット	14:30~ 筋力アップ	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~ アクアストレッチ	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~ 水中シェイプアップ	19:00~ リフレッシュストレッチ
18(10時開館)		19	20	21	22	23	24
10:30~ 水中部分ヤセ	休館日	10:00~ 会議室 ゆらっと骨盤	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ ザ・腹筋	10:00~ 会議室 体幹サーキット	10:30~ 筋力アップ	
14:30~ 筋力アップ		15:00~ 会議室 シェイプアップ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中関節痛予防体操	14:30~ リフレッシュストレッチ	15:00~ 水中部分ヤセ	
17:00~ 肩凝り解消体操		19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~ 水中運動教室	19:00~ アクアフィット	19:00~ 体幹サーキット	
25(10時開館)		26	27	28	※2/27(火)14:30~ 水中運動教室 インストラクターの都合により中止いたします。 ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。		
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 親子kizuna体操				
14:30~ ボールエクササイズ		15:00~ ザ・腹筋	14:30~ アクアフィット				
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 水中部分ヤセ	19:00~ 会議室 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

ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

- 2/7 水曜日 19:45~20:45 ... SPレッスン実施のため。(参加者は利用可)

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場合がござい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3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	
夏に向けて今から準備！！				10:00～ モーニングストレッチ	10:00～ 会議室 ゆらっと骨盤	10:30～ ザ・腹筋	
				14:30～ 水中ウォーキング	14:30～ シェイプアップ	15:00～ 水中サーキット	
				19:00～ 会議室 肩こり解消体操	19:00～ アクアフィット	19:00～ ボールエクササイズ	
4(10時開館)	5	6	7	8	9	10	
10:30～ アクアフィット	休館日	10:00～ 会議室 肩こり解消体操	10:00～ ボールエクササイズ	10:00～ 筋力アップ	10:00～ 会議室 タオルDEシェイプ	10:30～ モーニングストレッチ	
14:30～ 会議室 シェイプアップ		15:00～ 会議室 体幹サーキット	14:30～ 水中部分ヤセ	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ ザ・腹筋	15:00～ 水中ハードウォーク	
			19:00～ 会議室 姿勢改善体操				
17:00～ ゆらっと骨盤		19:00～ 水中ウォーキング	19:00～ 会議室 ゆらっと骨盤	19:00～ 水中運動教室	19:00～ 水中サーキット	19:00～ シェイプアップ	
11(10時開館)	12	13	14	15	16	17	
10:30～ 水中シェイプアップ	休館日	10:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:00～ 親子kizuna体操	10:00～ ザ・腹筋	10:00～ 会議室 肩こり解消体操	10:30～ シェイプアップ	
14:30～ ボールエクササイズ		14:30～ 水中運動教室	14:30～ 水中ウォーキング	14:30～ 水中関節痛予防体操	14:30～ リフレッシュストレッチ	15:00～ 水中部分ヤセ	
			15:00～ 筋力アップ				
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 タオルDEシェイプ	19:00～ ボールエクササイズ	19:00～ 水中筋力アップ	19:00～ リフレッシュストレッチ	
18(10時開館)	19	20	21(10時開館)	22	23	24	
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～ 体幹サーキット	10:00～ シェイプアップ	10:00～ 会議室 ザ・腹筋	10:30～ 姿勢改善体操	
14:30～ ザ・腹筋		15:00～ リフレッシュストレッチ	14:30～ 水中筋力アップ	14:30～ アクアフィット	14:30～ 会議室 ゆらっと骨盤	15:00～ 水中ウォーキング	
			19:00～ 会議室 タオルDEシェイプ				
17:00～ 姿勢改善体操		19:00～ 水中ハードウォーク	17:00～ 会議室 肩こり解消体操	19:00～ 水中運動教室	19:00～ 水中シェイプアップ	19:00～ 体幹サーキット	
25(10時開館)	26	27	28	29	30	31	
10:30～ 水中部分ヤセ	休館日	10:00～ 会議室 ザ・腹筋	10:00～ 親子kizuna体操	10:00～ 会議室 肩こり解消体操	10:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:30～ 体幹サーキット	
14:30～ 筋力アップ		14:30～ 水中運動教室	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ 水中シェイプアップ	14:30～ 会議室 タオルDEシェイプ	15:00～ 水中関節痛予防体操	
			15:00～ シェイプアップ				
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 ボールエクササイズ	19:00～ 会議室 ザ・腹筋	19:00～ 水中ハードウォーク	19:00～ 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

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。