



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 フロアレッスンへと変更 致します。 また、上記期間中の ウォーキングプールは利用中止 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～ ボティーシェイプ 15:00～ 水中ハードウォーク 19:00～ ザ・腹筋
2(10時開館) 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	3 休館日	4 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	5 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	6 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	7 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	8 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
9(10時開館) 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	10 休館日	11 10:00～ 会議室 ザ・腹筋 14:30～ 水中運動教室 15:00～ ボティーシェイプ 19:00～ 水中部分ヤセ	12 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	13 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	14 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	15 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
16(10時開館) 10:30～ 水中サーキット 14:30～ ボティーシェイプ 17:00～ リフレッシュストレッチ	17 休館日	18 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	19 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	20 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	21 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～ ボティーシェイプ	22 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
23(10時開館) 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	24 休館日	25 10:00～ モーニングストレッチ 15:00～ ザ・筋トレ 19:00～ ザ・腹筋	26 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	27 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	28 10:00～ 会議室 体幹バランス 14:30～ ボティーシェイプ 19:00～ リフレッシュストレッチ	29-30-31 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。



平成31年1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	4	5
※プールサイドの改修工事を 12/20~1/21 実施しております。 そのため、上記期間中プールレッスンは フロアレッスンへと変更 いたします。 また、上記期間中の ウォーキングプールは利用中止 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。					10:00~ 研修室 かんたんイス体操	10:30~ モーニングストレッチ
					14:30~ ザ・腹筋	15:00~ 体幹バランス
					19:00~ リフレッシュストレッチ	19:00~ ポティーシェイフ
6(10時開館)	7	8	9	10	11	12
10:30~ ザ・腹筋	休館日	10:00~ 研修室 タオルエクササイズ	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ポールエクササイズ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:30~ ポティーシェイフ
14:30~ からだスッキリ体操		15:00~ 多目的 ヒップエクササイズ	14:30~ リフレッシュストレッチ	14:30~ ポティーシェイフ	14:30~ ポールエクササイズ	15:00~ 会議室 からだスッキリ体操
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 姿勢改善体操	19:00~ ヒップエクササイズ	19:00~ 体幹バランス	19:00~ ザ・腹筋
13(10時開館)	14	15	16	17	18	19
10:30~ ヒップエクササイズ	休館日	10:00~ 会議室 イスエクササイズ	10:00~ モーニングストレッチ	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ ザ・腹筋
14:30~ 体幹バランス		15:00~ ザ・筋トレ	14:30~ ヒップエクササイズ	14:30~ リフレッシュストレッチ	14:30~ 姿勢改善体操	15:00~ ポールエクササイズ
17:00~ リフレッシュストレッチ		19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 イスエクササイズ	19:00~ ポティーシェイフ	19:00~ ヒップエクササイズ
20(10時開館)	21	22	23	24	25	26
10:30~ モーニングストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 かんたんイス体操	10:00~ 会議室 ポールエクササイズ	10:30~ からだスッキリ体操
14:30~ ポティーシェイフ		15:00~ ザ・腹筋	14:30~ 水中シェイプアップ	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~ アクアフィット
17:00~ 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 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~ リフレッシュストレッチ
27(10時開館)	28	29	30	31		
10:30~ 水中筋力アップ	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ ポティーシェイフ	10:00~ 会議室 ヒップエクササイズ	1/3(木)まで年始休館となっております。 1/4(金)~通常営業いたします。 ご来館の際にはお間違いないよう、 お気をつけ下さい。	
14:30~ ヒップエクササイズ		15:00~ 会議室 ポールエクササイズ	14:30~ 水中ハードワーク	14:30~ 水中関節痛予防体操		
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 ザ・腹筋	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操		

※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

※1月『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。予めご了承ください。2月より通常開催予定です。

ウォーキングプール利用不可時間のお知らせ

- 1/1(火)~21(月) 終日・・・プールサイド改修工事のため。
- 1/23・30(水) 19:45~20:30・・・スペシャルレッスンのため。

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。