



# 平成30年4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(10時開館)	2	3	4	5	6	7	
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 ゆらつと骨盤	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:00~ タオルDEシェイブ	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ モーニングストレッチ	
14:30~ シェイプアップ		15:00~ 会議室 イス体操	14:30~ 水中ハードワーク	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ サーキット	15:00~ アクアストレッチ	
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 姿勢改善体操	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 水中部分ヤセ	19:00~ 肩こり解消体操	
8(10時開館)		9	10	11	12	13	14
10:30~ 水中ウォーキング	休館日	10:00~ 会議室 肩こり解消体操	10:00~ 研修室 生活筋力向上体操	10:00~ 体幹バランス	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:30~ サーキット	
14:30~ ボールエクササイズ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ シェイプアップ	15:00~ 水中関節痛予防体操	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ 会議室 筋力アップ	19:00~ 水中シェイプアップ	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	19:00~ 水中運動教室	19:00~ アクアストレッチ	19:00~ ボールエクササイズ
15(10時開館)		16	17	18	19	20	21
10:30~ アクアフィット	休館日	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:00~ 会議室 ゆらつと骨盤	10:00~ ザ・腹筋	10:00~ 会議室 体幹サーキット	10:30~ シェイプアップ	
14:30~ 筋力アップ		15:00~ 会議室 タオルDEシェイブ	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~ 水中ウォーキング	
17:00~ 体幹バランス		19:00~ 水中ハードワーク	19:00~ 会議室 肩こり解消体操	19:00~ 姿勢改善体操	19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ タオルDeシェイブ	
22(10時開館)		23	24	25	26	27	28
10:30~ 水中ハードワーク	休館日	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 肩こり解消体操	10:00~ 会議室 ボールエクササイズ	10:30~ 筋力アップ	
14:30~ ザ・腹筋		14:30~ 水中運動教室	14:30~ アクアフィット	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 会議室 姿勢改善体操	15:00~ 水中サーキット	
17:00~ リフレッシュストレッチ		15:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ 筋力アップ	19:00~ 姿勢改善体操	19:00~ 水中サーキット	
29(10時開館)		30					
10:30~ アクアストレッチ	休館日	<b>新年度！！</b>					
14:30~ サーキット		<b>からだを動かそう！！！！</b>					
17:00~ リフレッシュストレッチ							

※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

- 4/4・11・18・25 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5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 10:00~ 会議室 かんたんイス体操	2 10:00~ モーニングストレッチ	3(10時開館) 10:30~ ポティーシェイプ	4(10時開館) 10:30~ 姿勢改善体操	5(10時開館) 10:30~ 体幹バランス
		15:00~ ボール・エクササイズ	14:30~ 水中シェイプアップ	14:30~ 水中ウォーキング	14:30~ ザ・筋トレ	15:00~ 水中部分ヤセ
		19:00~ アクアフィット	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	17:00~ 会議室 ヒップ・エクササイズ	17:00~ アクアストレッチ	17:00~ リフレッシュストレッチ
	6(10時開館) 10:30~ 水中ハードウォーク	7	8	9	10	11
14:30~ ポティーシェイプ	休館日	10:00~ 会議室 タオル・エクササイズ	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 イス・エクササイズ	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:30~ ザ・腹筋
17:00~ リフレッシュストレッチ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中サーキット	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~ 水中ハードウォーク
13(10時開館) 10:30~ 水中サーキット		15	16	17	18	19
14:30~ 体幹バランス		15:00~ 会議室 姿勢改善体操	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ ポティーシェイプ	15:00~ アクアフィット
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・筋トレ	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 水中筋力アップ	19:00~ ヒップ・エクササイズ	
20(10時開館) 10:30~ 水中筋力アップ	21	22	23	24	25	26
14:30~ ザ・腹筋	休館日	10:00~ 会議室 関節痛予防体操	10:00~ 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ボール・エクササイズ	10:00~ 会議室 ヒップ・エクササイズ	10:30~ ポティーシェイプ
17:00~ リフレッシュストレッチ		14:30~ 水中運動教室	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ 体幹バランス	15:00~ 水中関節痛予防体操
27(10時開館) 10:30~ アクアストレッチ		28	29	30	31	
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ ザ・腹筋	14:30~ アクアフィット	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~ 水中筋力アップ	19:00~ 会議室 ポティーシェイプ	19:00~ 会議室 タオル・エクササイズ			

※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。