



平成31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	
 <h1>夏に向けて今から準備！</h1>						10:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	10:30～ 体幹バランス
						14:30～ ポティーシェイプ	15:00～ アクアストレッチ
						19:00～ 水中ハードウォーク	19:00～ ザ・腹筋
						3(10時開館)	4
10:30～ 水中ウォーキング	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 姿勢改善体操	10:00～ 会議室 ザ・筋トレ	10:30～ モーニングストレッチ	
14:30～ ザ・筋トレ		15:00～ リフレッシュストレッチ	14:30～ 水中ハードウォーク	14:30～ アクアフィット	14:30～ からだスツキリ体操	15:00～ 水中部分ヤセ	
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 体幹バランス	19:00～ 会議室 からだスツキリ体操	19:00～ 会議室 水中筋力アップ	19:00～ ボールエクササイズ	
10(10時開館)		11	12	13	14	15	16
10:30～ 水中サーキット	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 かんたんイス体操	10:00～ 会議室 体幹バランス	10:30～ ザ・筋トレ	
14:30～ ザ・腹筋		14:30～ 水中運動教室	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ 水中ハードウォーク	14:30～ リフレッシュストレッチ	15:00～ 水中サーキット	
17:00～ リフレッシュストレッチ		15:00～ ヒップエクササイズ	19:00～ 会議室 ザ・腹筋	19:00～ 会議室 タオルエクササイズ	19:00～ 会議室 水中部分ヤセ	19:00～ ヒップエクササイズ	
17(10時開館)		18	19	20	21(10時開館)	22	23
10:30～ 水中部分ヤセ	休館日	10:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:00～ からだスツキリ体操	10:30～ ザ・筋トレ	10:00～ 会議室 ボールエクササイズ	10:30～ ヒップエクササイズ	
14:30～ 体幹バランス		15:00～ ポティーシェイプ	14:30～ アクアフィット	14:30～ 水中シェイプアップ	14:30～ 会議室 タオルエクササイズ	15:00～ 水中ハードウォーク	
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 姿勢改善体操	17:00～ 会議室 ポティーシェイプ	19:00～ 会議室 アクアストレッチ	19:00～ リフレッシュストレッチ	
24/31(10時開館)		25	26	27	28	29	30
10:30～ アクアストレッチ	休館日	10:00～ 会議室 イスエクササイズ	10:00～ 生活筋力向上体操	10:00～ 会議室 ザ・腹筋	10:00～ 会議室 姿勢改善体操	10:30～ ポティーシェイプ	
14:30～ サーキットトレーニング		14:30～ 水中運動教室	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ アクアストレッチ	14:30～ ヒップエクササイズ	15:00～ アクアフィット	
17:00～ リフレッシュストレッチ		15:00～ 体幹バランス	19:00～ 水中ウォーキング	19:00～ 会議室 イスエクササイズ	19:00～ 会議室 ヒップエクササイズ	19:00～ 体幹バランス	
		19:00～ 水中サーキット	19:00～ 会議室 ボールエクササイズ	19:00～ 水中運動教室	19:00～ 水中シェイプアップ		

※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

- ・プールレッスンが実施されている時間帯はウォーキングプールのご利用ができません。予めご了承ください。
- ※『タオルエクササイズ』につきましては**タオルをご持参**頂きますようお願いしております。
- ・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。
- ・レッスンに入られる際は、必ず名簿にお名前をご記入いただいてからご入場ください。代筆での受付は出来かねます。



2019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	2	3	4	5	6
	休館日	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:00~ 研修室 生活筋力向上体操	10:00~ 研修室 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~ モーニングストレッチ
		15:00~ サーキット	14:30~ 水中サーキット	14:30~ 水中部分ヤセ	14:30~ ポティーシェイプ	15:00~ 水中ウォーキング
		19:00~ 水中ハードウォーク	19:00~ 会議室 からだスッキリ体操	19:00~ 会議室 ザ・腹筋	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
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:00~ 研修室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:30~ ザ・筋トレ
14:30~ ヒップエクササイズ		15:00~ ザ・筋トレ	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ リフレッシュストレッチ	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~ 水中筋力アップ	19:00~ 会議室 体幹バランス	19:00~ 会議室 ザ・筋トレ	19:00~ 水中ウォーキング	19:00~ ザ・腹筋
14(10時開館)		15	16	17	18	19
10:30~ 水中ハードウォーク	休館日	10:00~ 会議室 かんたんイス体操	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 体幹バランス	10:00~ 会議室 からだスッキリ体操	10:30~ ザ・腹筋
14:30~ ザ・腹筋		15:00~ 会議室 体力アップ	14:30~ アクアフィット	14:30~ 水中筋力アップ	14:30~ ザ・筋トレ	15:00~ 水中部分ヤセ
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 サーキット	19:00~ 水中サーキット	19:00~ リフレッシュストレッチ
21(10時開館)		22	23	24	25	26
10:30~ 水中サーキット	休館日	10:00~ 会議室 タオルエクササイズ	10:00~ 会議室 生活筋力向上体操	10:00~ 会議室 ザ・腹筋	10:00~ 会議室 姿勢改善体操	10:30~ ヒップエクササイズ
14:30~ 体幹バランス		15:00~ 会議室 イスエクササイズ	14:30~ 水中ハードウォーク	14:30~ アクアストレッチ	14:30~ ボールエクササイズ	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 ザ・筋トレ	19:00~ 会議室 サーキット	19:00~ 水中筋力アップ	19:00~ ポティーシェイプ
28(10時開館)		29	30(10時開館)			
10:30~ アクアストレッチ	休館日	10:30~ 水中部分ヤセ	※毎月第2・4火曜日・木曜日に実施していた【水中運動教室】は、 担当講師の都合により、一時休講とさせていただきます。 再開時期につきましては、改めてご案内いたします。 皆様のご理解とご協力のほど、何卒よろしくお申し上げます。			
14:30~ ザ・腹筋		14:30~ サーキット				
17:00~ リフレッシュストレッチ		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

- 4/3・10・17・24 水曜日 19:45~20:30 ……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

- プールレッスンが実施されている時間帯はウォーキングプールのご利用ができません。予めご了承下さい。
- ※『タオルエクササイズ』につきましてはタオルをご持参頂きますようお願いしております。
- 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。