

☆9月レッスンプログラム☆

ランニング講演・講習会

笠間 三四郎先生による特別講演『箱根駅伝から学ぶコンディショニング』

日時 9月30日（土曜日）午後1時から午後3時半まで
 開催場所 いわき市新舞子ハイツ・新舞子ヴィレッジ体育館
 料金 無料
 協賛各社 株式会社くすりのマルト・株式会社タンガロイ・大塚製薬株式会社
 共催 光RUNいわき



1日(金)	
ジム	プール
10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	11:00~11:30 ロムトレーニング ユウスケ
★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★11:35~12:05 背泳ぎ① ユウスケ
	★12:10~12:40 背泳ぎ② ユウスケ
15:15~15:45 ボールストレッチ	
19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場	

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	
10:35~10:50 グッドモーニング	★12:00~12:30 泳法指導 I 遠藤	★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木	10:30~11:00 腰痛予防 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング	11:10~11:40 水中歩行リラックス ハルカ	11:15~11:45 ボールストレッチ	10:30~11:00 バタ足教室 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	11:00~11:30 ロムトレーニング ユウスケ	
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷	★12:40~13:10 泳法指導 II 遠藤		★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~12:00 太極拳 阿部			★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★11:35~12:05 平泳ぎ ユウスケ	
		13:30~14:00 公民館・市民講座	14:00~15:30 公民館・市民講座	12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本					12:10~12:40 ドリルレッスン ユウスケ	
15:15~15:45 ボールストレッチ	15:15~15:45 水中運動 秋場	15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎			15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ	15:15~15:45 ボールストレッチ		
		19:00~19:30 ヒップDEホップ 坂本		15:15~15:45 筋コン 坂本						
18:45~20:20 スペシャルレッスン		19:35~20:00 ボールDEシェイブ 田子		★19:00~20:00 かんたんエアロ 吉田	18:30~19:40 プール大運動会	18:40~19:00 ボールストレッチ ハルカ	19:10~19:40 水中歩行リラックス ハルカ			
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	
<h1>休館日</h1>		★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木	11:00~12:30 プール大運動会	10:35~10:50 グッドモーニング	11:10~11:40 水中歩行リラックス ハルカ	11:00~12:30 スペシャルレッスン	10:30~11:00 バタ足教室 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	11:00~11:30 ロムトレーニング ユウスケ	
				★11:00~12:00 太極拳 阿部			★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★11:35~12:05 背泳ぎ① ユウスケ	
				12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本						★12:10~12:40 背泳ぎ② ユウスケ
				15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎		15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ	15:15~15:45 ボールストレッチ	
				19:00~19:30 ヒップDEホップ 坂本		15:15~15:45 筋コン 坂本				
				19:35~20:00 ボールDEシェイブ 田子			★19:10~19:40 泳法指導 マサミ	★19:00~20:00 カボエイラエクササイズ 木村	19:10~19:40 水中歩行リラックス ハルカ	19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場

☆9月レッスンプログラム☆

18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
敬老の日 		★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 高木	10:30~11:00 腰痛予防 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング	11:10~11:40 水中歩行リラックス ハルカ	11:15~11:45 ボールストレッチ	10:30~11:00 パタ足教室 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	11:00~11:30 ロムトレニング ユウスケ
		★12:15~13:00 ZUMBA 高木	★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~12:00 太極拳 阿部			★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★11:35~12:05 平泳ぎ ユウスケ
		15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本					12:10~12:40 ドリルレッスン ユウスケ
		19:00~19:30 ヒップDEホップ 坂本		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎			15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ	15:15~15:45 ボールストレッチ	
		19:35~20:00 ボールDEシェイプ 田子		15:15~15:45 筋コン 坂本					
				★19:00~20:00 かんたんエアロ 吉田	★19:10~19:40 泳法指導 マサミ	★19:00~20:00 パワーヨガ 元木	19:10~19:40 水中歩行リラックス ハルカ	19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場	
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール
10:35~10:50 グッドモーニング	★12:00~12:30 泳法指導 I 遠藤	★11:00~12:00 ヨガ・ストレッチ 鈴木	10:30~11:00 腰痛予防 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング	11:10~11:40 水中歩行リラックス ハルカ	10:30~11:00 パタ足教室 高萩	10:35~10:50 グッドモーニング 西丸	11:00~11:30 ロムトレニング ユウスケ	11:00~11:30 ロムトレニング ユウスケ
★11:00~12:00 ヨガ・セラピー 瀬谷	★12:40~13:10 泳法指導 II 遠藤		★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~12:00 太極拳 阿部		★11:10~11:40 クロール 高萩	★11:00~11:45 エアロ45 西丸	★11:35~12:05 背泳ぎ① ユウスケ	★11:35~12:05 背泳ぎ① ユウスケ
				12:20~12:50 ヒップDEホップ 坂本				★12:10~12:40 背泳ぎ② ユウスケ	★12:10~12:40 背泳ぎ② ユウスケ
15:15~15:45 ボールストレッチ	15:15~15:45 水中運動 秋場	15:15~15:45 初めてエアロ 西丸		★13:00~14:00 ハワイアンフラ 宮崎		15:15~15:45 体幹トレ ユウスケ	15:15~15:45 ボールストレッチ		
18:45~19:10 リラックスストレッチ 西丸		19:00~19:30 ヒップDEホップ 坂本		15:15~15:45 筋コン 坂本					
19:15~19:45 初めてエアロ 西丸		19:35~20:00 ボールDEシェイプ 田子			★19:10~19:40 泳法指導 マサミ	18:40~19:00 ボールストレッチ ハルカ	19:10~19:40 水中歩行リラックス ハルカ	19:10~19:50 マーシャルメソッド 秋場	

☆プール☆

[夜の部] 9月6日(水)

18:30~19:00 タイム計測(15名)
19:00~19:10 休憩
19:10~19:40 浮島リレー(24名)

[昼の部] 9月12日(火)

11:00~11:40 泳法指導(15名)
11:40~11:50 休憩
11:50~12:30 ポールリレー(20名)

無料!!!

プール!!
大運動

☆秋の大感謝

☆ジム☆

[夜の部] 9月4日(月)

18:45~19:00 ヒップトレ
19:05~19:35 エアロビクス
19:40~20:00 ヒップホップ
20:05~20:20 リラストレッチ

[昼の部] 9月14日(木)

11:00~11:10 ヒップトレ
11:15~11:45 エアロビクス
11:50~12:10 ヒップホップ
12:15~12:30 リラストレッチ

無料!!!

フィットネス
レボリュー
ション!!!

すべて!!定員
20名!!!!