

# 2019年9月 教室スケジュール

2019年9月1日(日)～9月30日(月)

※日曜日は休館日です

毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり。

|       | 月曜日  |                              | 火曜日                                       |   | 水曜日                           |  | 木曜日  |           | 金曜日                           |                              | 土曜日       |                                   |
|-------|--|------------------------------|---|---|-------------------------------|--|--|-----------|-------------------------------|------------------------------|-----------|-----------------------------------|
|       | プール  | 2F スタジオ                      | プール                                       | 2F スタジオ   | プール                           | 2F スタジオ                                  | プール  | 2F スタジオ   | プール                           | 2F スタジオ                      | プール       | 2F スタジオ                           |
| 9:15  | Free Time                                      | Free Time                    | Free Time                                 | Free Time                                       | Free Time                     | Free Time                                | Free Time                                      | Free Time | Free Time                     | Free Time                    | Free Time | Free Time                         |
| 9:30  | 簡単！<br>プールで体づくり<br>9:30～9:50                   | Free Time                    | Free Time                                 | Free Time                                       | Free Time                     | Free Time                                | Free Time                                      | Free Time | Free Time                     | Free Time                    | Free Time | Free Time                         |
| 10:00 |  | 定員 22名                       |   | 3日 17日<br>10日 24日                               |                               | 4日 18日<br>11日 25日                        | 12日 26日<br>産後ケア<br>エクササイズ<br>10:00～11:00<br>梅香 |           |                               | 定員 22名                       |           |                                   |
| 10:30 | デイサービス<br>水中運動<br>10:15～11:00                  | ゆるピラティス<br>10:15～11:15<br>飯島 | デイサービス<br>水中運動<br>10:15～11:00             | 10:00～10:45<br>ポールDE<br>梅香<br>ジャズミン<br>休藤<br>石田 | デイサービス<br>水中運動<br>10:15～11:00 | 10:00～10:45<br>スティック<br>エクサ<br>サイズ<br>小林 |  |           | デイサービス<br>水中運動<br>10:15～11:00 | ゆるピラティス<br>10:15～11:15<br>飯島 |           | キッズ<br>スイミング<br>10:30～11:30<br>神津 |
| 11:00 |  |                              | Free Time                                 |   |                               |  |  |           |                               |                              |           | 21日休館です                           |
| 11:30 | Free Time                                      |                              | Free Time                                 |   | のびのび水中ウォーキング<br>11:30～11:50   |  |  |           |                               |                              |           | Free Time                         |
| 12:00 |  |                              | ヌードル<br>DE<br>ウォーキング<br>11:30～12:10<br>依田 |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 12:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 13:00 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 13:30 | はつらつ<br>アクアフィットネス<br>(有料)<br>13:00～13:45<br>秋篠 |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 13:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 14:00 | Free Time                                      |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 14:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 15:00 | デイサービス<br>水中運動<br>14:30～15:15                  |                              | デイサービス<br>水中運動<br>14:30～15:15             |   | デイサービス<br>水中運動<br>14:30～15:15 |  | デイサービス<br>水中運動<br>14:30～15:15                  |           | デイサービス<br>水中運動<br>14:30～15:15 |                              |           |                                   |
| 15:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 16:00 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 16:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 16:45 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 17:00 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 17:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 18:00 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 18:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 19:00 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 19:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 20:00 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 20:30 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |
| 21:00 |  |                              |   |   |                               |  |  |           |                               |                              |           |                                   |

【参加費】  
会員 ¥200  
非会員 ¥1,000  
回数券 回数券+¥200

時間  
変更しました!

走るニャンッ!

【参加費】  
会員 ¥200  
非会員 ¥1,000  
回数券 回数券+¥200

【定員：6名】  
参加費：2,000円

**短縮営業のお知らせ**  
16日と23日は短縮営業となります。  
ナイト会員様も朝からご利用いただけますので、ぜひご利用ください!  
【営業時間 9:00～17:00】

\*スタジオの貸し出しも行っております。  
ご希望の方は受付までお越しください。

土曜日の営業時間は【9:15～18:30】に変更となりました。  
お間違いのないようにお気を付けください。

## 大好評です♡スタンプラリー

7月から始まったスタンプラリーですが約130名の利用者様が参加してくださっています。  
スタンプラリーがあると通うのが楽しくなるわくわくするとの嬉しい声も頂戴しております!  
残り1か月宜しくお願い致します!

## アンチエイジング：黒きくらげ

コリコリとした歯ごたえに、美肌効果があるといわれるゼラチン質をふくむ黒きくらげ。日本食にはあまり多くは使われませんが、健康には欠かせない栄養がたくさん含まれています!  
ビタミンD：免疫力を高め・カルシウムの吸収を手助けするのがビタミンD。  
黒きくらげは、野菜・キノコ類の中ではトップクラスの含有量を誇っています。  
カルシウム：骨や歯の主要成分・感情の乱れを落ち着かせる効果があるカルシウム。  
きくらげには豆乳の約1.7倍、生しいたけの約25倍カルシウムが含まれています。  
食物繊維：きくらげには不溶性食物繊維が多く含まれています。お腹の中で膨らむので過食を抑えられたり、便秘改善に効果がきめんです。  
栄養豊富で低カロリーな黒きくらげ。健康増進にダイエットに、おススメな食材です!