



	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	HF24 ・体が硬い人のためのヨガ ・ピラティス 10:15～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 (根本)	HF24 ・肩首コリ解消ストレッチ ・骨盤、股関節を整える 10:15～11:04	水中ウォーキング 10:30～11:00 (國澤)	HF24 ・骨盤、股関節を整える ・エアロスキルアップ (上半身編) 10:15～11:09	水中ウォーキング 10:30～11:00 (宮崎)	HF24 ・骨盤、股関節を整える 10:15～10:54	水中ウォーキング 10:30～11:00 (根本)	HF24 ・呼吸エクササイズ ・初級エアロ 10:15～11:15	水中ウォーキング 10:30～11:00 (藤原)		はじめてののんびり 4泳法 10:10～10:40 (藤原)
11:00	HF24 ・全身ストレッチ ・肩こり対策ストレッチ 11:10～11:46	クロール&背泳ぎ 11:10～11:40 (荒川)	HF24 ・ピラティス 11:15～11:44	スイ子 ミミン グ	HF24 ・サーキットトレーニング &ストレッチ 11:15～11:50	はじめてののんびり 4泳法 11:10～11:40 (宮崎)	HF24 ・バレトン ・癒しのヨガ 11:15～12:21	クロール&背泳ぎ 11:10～11:40 (安達)	HF24 ・優しいピラティス ・ボクシングエクササイズ 11:30～12:12	はじめてののんびり 4泳法 11:10～11:40 (藤原)	HF24 ・呼吸がしやすい身体へ 導くストレッチ 11:00～11:22	スイ子 ミミン グ
12:00	HF24 ・ストレッチ&バレトン 12:00～12:38		HF24 ・骨盤、背骨ストレッチ ・キックボクシング エクササイズ 12:00～12:53		HF24 ・セルフフットセラピー 12:00～12:26	のんびり4泳法 12:00～12:45 (藤原)		HF24 ・骨ナビ 12:30～13:07				たっぷり初級 12:00～13:00 (八木)
13:00		のんびり4泳法 13:00～13:45 (藤原)	HF24 ・デトックスフローヨガ 13:15～14:01		のんびり4泳法 13:00～13:45 (八木)	たっぷり初級 13:00～14:00 (國澤)	HF24 ・初級エアロ 13:00～13:35		水中運動 13:00～13:45 (荒川)		HF24 ・リフレッシュヨガ 13:20～13:39	
14:00	HF24 ・はじめてエアロ ・疲労解消マッサージ 13:30～14:20	たっぷり初級 14:00～15:00 (荒川)		たっぷり中級 14:00～15:00 (安達)	HF24 ・くつろぎヨガ 14:30～15:04		HF24 ・股関節エクササイズ ・腰痛改善エクササイズ 13:45～14:32	たっぷり中級 14:00～15:00 (安達)	HF24 ・体幹トレーニング ・静的ストレッチ 13:30～14:25	たっぷり初級 14:00～15:00 (國澤)		子供 スイミ ング
15:00	<div data-bbox="302 1088 381 1153" data-label="Image"></div> <div data-bbox="171 1153 513 1200" data-label="Section-Header"><h3>HF24 BOX</h3></div> <div data-bbox="171 1210 1000 1369" data-label="Text"> <p>映像の中のインストラクターと一緒にフィットネスをするレッスンです。 レッスン内容も豊富なので体調に合わせて無理なく気軽にご参加いただけます。 *19時以降と毎週(土)のHF24はエクササイズルームで行います。</p> </div> <div data-bbox="881 1144 1250 1191" data-label="Text"> <p>HF24のレッスンスケジュールはこちらのQRコードからもご確認いただけます。</p> </div> <div data-bbox="1039 1210 1197 1360" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1302 1097 1947 1163" data-label="Section-Header"><h3>熱中症に注意しましょう!</h3></div> <div data-bbox="1302 1191 1881 1369" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ・運動前後、運動中は水分をとりましょう。 ・汗をかくと塩分も失われます。水と一緒に塩分(ナトリウム)も摂取しましょう。 ・湿度が高い場所では汗をかきにくくなります。体温が高くなりすぎないように調整しましょう。 </div> <div data-bbox="1908 1191 2039 1369" data-label="Image"></div>											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	HF24 ・初級ボクシング エクササイズ ・リラックスヨガ 19:15～20:23	子供 スイミ ング	HF24 ・ピラティス ・静的ストレッチ 19:15～20:33	子供 スイミ ング	HF24 ・サーキット 19:15～19:29	子供 スイミ ング	HF24 ・簡単カンフー エクササイズ 19:15～19:56	子供 スイミ ング	HF24 ・体の軸を整えるヨガ 19:15～20:07	子供 スイミ ング		たっぷり 中級 19:00～20:00 (荒川)
20:00						たっぷり 上級 19:45 ～20:45 (八木)					HF24 ・らくらくピラティス 20:20～20:41	