清水テルサフィットネス **期間：5/3(水)～5/7(日)**

無料レッスンが45分間に時間拡大
内容もさらにグレードアップ!!

～ゴールデンウィーク限定企画～

特別無料レッスン開催!!

	5/3(水)		5/4(木)		5/5(金)		5/6(土)		5/7(日)	
	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
午前	10:10～10:50 ストレッチ＆簡単エクササイズ 鈴木	11:15～12:00 ターンとスタート 加奈子	10:10～10:30 ストレッチポール 望月香 11:00～11:45 初めてステップ 加藤		10:10～10:30 爽快ストレッチ 佐藤	11:00～11:45 シュノーケル 佐藤	10:10～10:30 ストレッチポール 鈴木		10:10～10:50 ストレッチ＆簡単エクササイズ 塚原	11:15～12:00 初心者クロール 佐藤
		14:15～15:00 アクアビクス 横山	13:30～14:15 身体が硬い方でも大丈夫!!ストレッチ!! 望月香	15:00～15:20 ウォーキング 西田	13:30～14:15 チューブを使った体幹と下半身エクササイズ 鈴木	14:30～15:00 道具を使ったウォーキング 佐藤	13:30～14:15 ボールを使った全身エクササイズ 塚原	： 14:30～15:15 キックをマスターしよう!! 加奈子	13:30～14:15 自重エクササイズ 望月香	14:30～15:00 ウォーキング＆コンデショニング 佐藤
夜間		19:30～20:15 スカーリングにチャレンジ!! 加奈子	19:00～19:30 サーキット 塚原	19:45～20:15 マスターズ 西田	19:00～19:30 道具を使ったコアトレ 鈴木			19:30～20:15 タイムトライアル 西田		

45分間

ピンク色はGW特別レッスンです。

どなたでも施設使用料のみで45分間の充実したレッスンに参加できます!!