



2018年10月 スキャンスタッフオリジナル スケジュール

※10月～レッスンスケジュール、開始時間、内容、担当者を変更しております。ご確認ください。

月曜日 14:00 水中ウォーキング ³⁰ (30分)	1日 吉田		15日 久保	22日 吉田	29日 倉田
月曜日 19:30 プール スキャンスタッフオリジナル ³⁰ (30分)	1日 ショートアクア 久保		15日 ショートアクア 吉田	22日 水中ウォーキング 倉田	29日 ショートアクア 久保
火曜日 9:45 有酸素プログラム ³⁰ (30分)	2日 シンプルステップ 倉田	9日 やさしいエアロビクス 久保	16日 シンプルエアロ 倉田	23日 シンプルステップ 吉田	30日 シンプルエアロ 東海
火曜日 14:30 スキャン スタッフオリジナル ^{30~45} (30~45分)	2日 楽しく筋トレ ³⁰ 久保	9日 簡単ボクササイズ ⁴⁵ 吉田	16日 楽しく筋トレ ³⁰ 久保	23日 初級エアロ ⁴⁵ 倉田	30日 簡単ボクササイズ ³⁰ 吉田
木曜日 9:45 有酸素プログラム ³⁰ (30分)	4日 やさしいエアロビクス 久保	11日 シンプルステップ 倉田	18日 簡単ボクササイズ 吉田	25日 シンプルエアロ 倉田	
NEW 金曜日 9:00 スキャンスタッフストレッチ ³⁰ (30分)	5日 機能改善ストレッチ 吉田	12日 機能改善ストレッチ 倉田	19日 機能改善ストレッチポール 久保	26日 おはようストレッチ 村井	
金曜日 10:00 水中ウォーキング ³⁰ (30分)	5日 吉田	12日 倉田	19日 久保	26日 倉田	
土曜日 14:00 スキャンスタッフオリジナル ³⁰ (30分)	6日 バトルラッシュ 吉田	13日 楽しく筋トレ 久保	20日 楽しく筋トレ 久保	27日 シンプルステップ 倉田	水色は プールレッスン