



2018年7月 スキャンスタッフオリジナル スケジュール

※7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)	2日 久保	9日 吉田		23日 倉田	30日 久保
NEW 月曜日 19:30 プール スキャンスタッフオリジナル30 (30分)	2日 水中ウォーキング 倉田	9日 ショートアクア 久保		23日 ショートアクア 吉田	30日 水中ウォーキング 倉田
火曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)	3日 シンプルステップ 吉田	10日 シンプルエアロ 倉田	17日 簡単ボクササイズ 吉田	24日 シンプルステップ 倉田	31日 やさしいエアロビクス 久保
NEW 火曜日 14:30 有酸素プログラム30～45 (30～45分)	3日 バトルラッシュ30 吉田	10日 楽しく筋トレ30 久保	17日 初級エアロ45 倉田	24日 簡単ボクササイズ45 吉田	31日 楽しく筋トレ30 久保
木曜日 9:45 有酸素プログラム30 (30分)	5日 シンプルステップ 倉田	12日 シンプルエアロ 東海	19日 シンプルエアロ 東海	26日 シンプルエアロ 東海	
金曜日 9:00 機能改善ストレッチ30 (30分)	6日 倉田	13日 久保	20日 東海	27日 吉田	
金曜日 10:00 水中ウォーキング30 (30分)	6日 倉田	13日 久保	20日 倉田	27日 吉田	
土曜日 14:00 スキャンスタッフオリジナル30 (30分)	7日 シンプルステップ 倉田	14日 バトルラッシュ 吉田	21日 楽しく筋トレ 久保	28日 バトルラッシュ 吉田	水色は プールレッスン