

金曜日				土曜日				日曜日			
エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
9:00	9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	9:15~9:45 セラバンド 体操 鈴木	サブプール利用時間につきましては別紙「利用時間カレンダー」をご覧ください。				サブプール利用時間はありません				
10:00	10:00~10:30 ウェーブストレッチ リンク鈴木	10:00~10:30 健康体操 久川	21日・28日は クローズとなります	10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00~11:00 ヨガ 荒井			サブプール 利用時間 10:00~19:00
11:00	10:45~11:30 エアロ1 石井	11:00~11:30 ウェーブリンク アクア 鈴木	10:50~11:35 水泳教室 (初級) 駒崎	10:45~11:30 エアロ1 室		11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原		11:15~12:00 エアロ1 岡崎			
12:00	11:45~12:45 ポティバランス 細野	11:45~12:30 水中体操2 金原	6・7月は バタフライを 行います	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI		6月は バタフライ を行います		12:15~12:45 初心ステップ 是川			
13:00	13:00~13:45 サルセッション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチ ホー 久川	13:15~14:15 水泳教室 初級 遠藤 中級 森田	NEW 12:45~13:30 1週目 ZUMBA 2週目~ ZUMBAGOLD AKEMI				13:00~13:45 オリジナルエアロ 小林		13:10~13:55 アクアピクス2 是川	
14:00	14:00~14:45 機能改善運動 菅澤			13:45~14:30 ポティバランス 45 細野				NEW 14:00~14:45 ポティパンプ45 三井			
15:00	15:00~15:50 ハワイアンフラ2 藤谷	14:35~15:20 アクアピクス2 石井		14:45~15:15 ストレッチ ポール				15:00~15:45 ポティコンバット 45 笠原			
16:00	16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	15:30~16:15 らくらく 水中体操 三井		15:30~16:15 初心エアロ 是川			15:40~16:40 水泳教室 初級 笠原 上級 井上	16:00~16:45 オリジナルエアロ 室			
17:00	17:05~18:10 7日・21日 フラサークル (有料制) 28日 開放(卓球)	16:00~17:00 フラサークル (有料制)		16:30~17:15 ポティ コンバット45 石井				NEW 17:00~17:30 かんたん ストレッチ			
18:00		18:00~18:20 かんたん ストレッチ		17:30~18:30 ヨガ 荒井							
19:00											
20:00	19:15~20:15 ポティ コンバット 石井										
21:00											
22:00											

今回はニュートリション=栄養学です。とはいっても「アカテミック」な堅苦しい感じではなく、日本人なら誰でもカンタン・わかりやすい栄養バランスを整えるための食材7つの頭文字からなる合言葉です。
「まごわやさしい」ご存知ですか？
 医学博士の吉村裕之氏が提唱しているバランスの良い食事の覚え方
ま=豆類(味噌・豆腐・納豆)
 良質のたんぱく質やミネラルが豊富
ご=ごま(ナッツ類・木の実)
 ビタミンEたっぷり
わ=わかめ(ひじき・のり・昆布・もずく)
 ヘルシーでミネラルの宝庫
や=野菜(緑黄色野菜・根菜類)
 食物繊維・ビタミンC・Bカロテン
さ=魚
 不飽和脂肪酸(DHA・EPA)
し=しいたけ(キノコ類)
 食物繊維が豊富で腸内環境を整える
い=イモ類
 精製されていない炭水化物・糖質・ビタミンC
 まずは難しく考えず、食卓や外食のメニューで**「まごわやさしい」**の足りないものをちょい足して栄養バランスを考えましょう。

「三井のぼやき」
 お待たせいたしました。
 お待たせしすぎたかもしれません。
 ©村西とおる
 ケガも順調に回復し、6月よりレッスン復帰いたします。
 ただ、完治には達していないのでできる範囲に限られてしまうことをお許しください。
 よろしくお願いたします！

笠原のTRY GOLF
 ついにショートコースデビューしました！
 場所は家の近所にある「船尾ゴルフセンター」です。
 やはり結果は散々でしたが、習っているせいか、前よりも楽しく行えました。
 なんとか9ホール中3つPARを出せるよう頑張りたいです。
 スコア 5月14日 47打 / 5月15日 44打 / 5月17日 38打
 ボール紛失数 14日 5個 / 15日 5個 / 17日 3個



6月の休館日
 14日(金)・15日(土)・29日(土)・30日(日)