

2023年
3月

アクアス

健康棟・プールレッスンスケジュール



レッスン定員
受付先着順

健康棟25名

プール25名

銀河の間20名

	火		水		木		金		土		日
	健康棟	プール 銀河の間	健康棟	プール 銀河の間	健康棟	プール 銀河の間	健康棟	プール 銀河の間	健康棟	プール 銀河の間	健康棟
 朝	10:30~11:30 らくらく エアロ 【實藤】		閉室	水深120cm 教室貸切	閉室		10:30~11:30 健康体操 【後藤】		10:30~11:30 いやしの ヨーガ 【MAKI】 【銀河の間】	10:30~11:20 脂肪燃焼 エアロ 【矢野】	
	11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】			11:00~12:00 ウエスト シェイプ 【松本】			11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】			11:30~11:50 ストレッチ 【スタッフ】	
 昼	14:00~14:45 コンテ イソニック 【長野】		15日 休講	水深120cm 教室貸切	15日 休講	水深120cm 教室貸切	14:00~14:45 スタッフ レッスン	14:00~15:00 やさしい アクア 【松元】	14:00~15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】		5日・26日 コアトレ 【堤】
	15:15~15:45 水中歩行 【堤】	14:00~14:30 ボール筋トレ	14:00~14:30 関節すっきり 体操	14:00~15:00 アクア ダンス 【江原】	14:00~14:50 週替わり レッスン 【矢野】	14:00~14:45 アクア ダンス 【江原】	3日【植木】 ケアクサイズ 10日【長野】 ステップ & 筋トレ 17日【植木】 ケアクサイズ 24日【長野】 ステップ & 筋トレ 31日【植木】 ケアクサイズ	15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】		14:30~15:15 スタッフ レッスン	12日・19日 ボディメイク 【長野】
 夜	19:30~20:20 リンパ ストレッチ 【矢野】 【銀河の間】		1日・8日 29日 【堤】 22日 【植木】	1日・22日 29日 【長野】 8日 【植木】	2日・16日 30日 ウェブリング 9日・23日 ストレッチヨガ		19:15~20:15 FAT-BURN 【牟田口】		水深120cm 教室貸切	19:00~20:00 エンジョイ アクア 【松本】	
			【時間変更】 19:15~20:15 ZUMBA 【YUMI】				【時間変更】				健康棟営業時間 火・金・土 10時~21時 水・木 13時~21時 日・祝日 10時~18時 休館日：月曜日

祝日レッスン
3月21日(火)
10:30~11:30
らくらく
エアロ
【實藤】
14:00~14:45
整・体
ストレッチ
【長野】

レッスン中のマスク着用。
お控
えく
だ
さ
い。
お
願
い
に
お
た
ま
わ
り
ま
す。

安全面考慮の為、レッスンの途中入場、途中退出はご遠慮下さい *祝日のプールと銀河の間のレッスンは休講です
参加対象： プレミアム会員またはセット券購入 入館料のみでどなたでも参加可能レッスン