




# 5月

2023年

アクアス  健康棟・プール・銀河の間

# レッスンスケジュール



	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 プール 銀河の間
 朝	10:30~11:30 らくらく エアロ 【實藤】	閉室	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】	水深120cm 教室貸切	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	14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 2日・9日 16日・30日 【植木】 23日 【堤】	17日 休講	14:00~14:30 ボール筋トレ 【堤】	水深120cm 教室貸切	水深120cm 教室貸切	14:00~14:30 関節すっきり 体操 【植木】
	15:15~15:45 水中歩行 【堤】	14:00~14:30 ボール筋トレ 【堤】	14:00~14:50 週替り レッスン 【矢野】	14:00~15:00 アクア ダンス 【江原】	14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 12日・19日 26日 【植木】	14:00~15:00 やさしい アクア 【松元】
		17日 【堤】 内容変更 水中筋トレ	18日 ウェーブリング 11日・25日 ストレッチヨガ		15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】	14:00~15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】
 夜	第1・第3 第5 アロマ	19:30~20:20 リラックス ストレッチ 【矢野】 【銀河の間】	19:30~20:30 ZUMBA 【YUMI】	19:30~20:30 FAT-BURN 【牟田口】	水深120cm 教室貸切	19:30~20:30 エンジョイ アクア 【松本】
						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

5/3(水)  
10:30~11:30  
オリジナルエアロ  
【YUMI】  
14:00~14:45  
コアトレ  
【堤】

### 祝日レッスン

5/4(木)  
10:30~11:15  
サーキットトレーニング  
【植木】  
14:00~14:45  
ボールストレッチ  
【植木】

### 祝日レッスン

5/5(金)  
10:30~11:15  
ボール&ストレッチ  
【植木】  
14:00~15:00  
ZUMBA  
【松元】

### マスク着用 について

マスクの着用は  
個人の判断が  
基本となります。

担当  
7日・14日  
28日  
【堤】  
21日  
【植木】

安全面考慮の為、レッスンの途中入場、途中退場はご遠慮下さい

※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