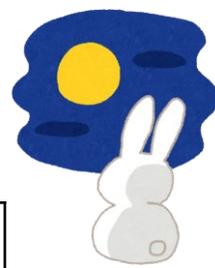


2023年 9月

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
 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】	17日 楽しみたい エアロ 【後藤】
	11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】	12日 休講		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】	22日 休講	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 5日・12日 26日 【植木】		20日・27日 休講	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 1日・8日 15日・22日 29日 【植木】	14:00~15:00 やさしい アクア 【松元】	14:00~15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】	14:30~15:00 スタッフ レッスン 担当 3日・24日 【堤】 10日・17日 【植木】	
	15:15~15:45 水中歩行 【堤】	26日 【植木】	14:00~14:30 関節すっきり 体操 【植木】	27日 【堤】 内容変更 水中運動	7日・21日 ウェーブリング 14日・28日 ストレッチヨガ	15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】					
 夜	5日 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】		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
9/18(月)
本極舞
10:30~11:30
【實藤】
ボール筋トレ
14:00~14:30
【堤】

祝日レッスン
9/23(土)
リズムエクササイズ
10:30~11:20
【植木】
歪み改善ヨガ
14:00~15:00
【HIROMICHI】

**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。

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