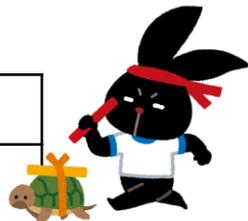


# 2023年 10月 レッスンスケジュール

アクアス  健康棟・プール・銀河の間



	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	14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 3日・31日 【植木】 17日・24日 【堤】		18日 休講	14:00~14:30 関節すっきり 体操 【植木】 18日 【堤】 内容変更 水中運動	14:00~14:50 週替り レッスン 【矢野】 5日・19日 ウェーブリング 12日・26日 ストレッチヨガ	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 6日・13日 20日 【植木】 27日 【堤】	14:00~15:00 やさしい アクア 【松元】 15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】	14:00~15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】		担当 1日・8日 【堤】 15日・22日 29日 【植木】
		15:15~15:45 水中歩行 【堤】									
 夜	3日・17日 31日 アロマ	19:30~20:20 リラククス 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**  
10/9(月)  
らくらくエアロ  
10:30~11:30  
【實藤】  
ボール筋トレ  
14:00~14:30  
【堤】

**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