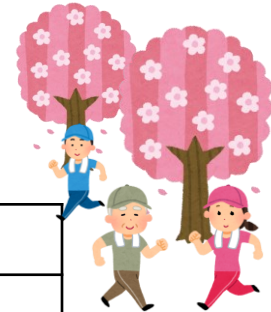





2024年
4月

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 【杉】		閉室	水深120cm 教室貸切	閉室	水深120cm 教室貸切			10:30~11:30 いやしの ヨーガ 【MAKI】 【銀河の間】		
	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】		11:00~12:00 アクア ダンス 【江原】	11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】			11:40~12:00 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・23日 【植木】		14:00~14:30 ポール筋トレ 【堤】	14:00~14:30 関節すっきり 体操 【植木】	14:00~15:00 週替り レッスン 【矢野】 4日・18日 ウェーブリング 11日・25日 ストレッチヨガ		14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 5日・12日 26日 【植木】 19日 【堤】	水深120cm 教室貸切 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】		7日・21日 コアダンス 14日 ZUMBA 28日 ボクサイス
	15:15~15:45 水中歩行 【堤】									NEW 14:00~15:00 週替り レッスン 【松元】	
 夜	2日 アロマ	19:30~20:30 リラックス ストレッチ 【矢野】 【銀河の間】	NEW 19:30~20:30 ヨガ 【堤り】	NEW 19:30~20:30 エアロビクス 中級 【實藤】		19:30~20:30 週替り レッスン 【牟田口】 5日・19日 ストロングネーション 12日・26日 FAT-BURN			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
4/29(月)
らくらくエアロ
10:30~11:30
【實藤】
水極舞
タイチーダンス
14:00~15:00
【YUMI】

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