

2024年
5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日 休講							水深120cm 教室貸切			
	14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 14日・21日 28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】		14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 10日・17日 24日・31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】	14:00~15:00 週替り レッスン 【松元】	12日・26日 コアダンス 19日 ボクササイズ
夜	14日 アロマ				2日・16日 30日 ウェーブリング 9日・23日 ストレッチヨガ			15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】			
		19:30~20:30 リラックス ストレッチ 【矢野】 【銀河の間】	19:30~20:30 ヨガ 【堤り】		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】	10日・24日 ストロングネーション 17日・31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

5/3(金)
楽しみたいエアロ
10:30~11:30
【棟藤】
FAT-BURN
14:00~15:00
【牟田口】

5/4(土)
ポールストレッチ
10:30~11:20
【植木】
かんたんステップ
14:00~15:00
【YUMI】

5/5(日)
ストレッチ
11:40~12:00
【堤】
ZUMBA
14:00~15:00
【松元】

5/6(月)
ストレッチヨガ
10:30~11:30
【矢野】
ポールエクササイズ
14:00~15:00
【堤り】

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