

2024年
6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】	
	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		14:00～14:30 ボール筋トレ 【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	水深120cm 教室貸切	14:00～15:00 やさしい アクア 【松元】	14:00～15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】	30日 休講
	担当 4日・18日 【田中】 11日・25日 【植木】	15:15～15:45 水中歩行 【堤】			6日・20日 ウェーブリング 13日・27日 ストレッチヨガ		担当 7日・21日 28日 【植木】 14日 【田中】	15:15～15:45 水中筋トレ 【堤】			2日・16日 30日 コアダンス 9日 ZUMBA 23日 ボクササイズ
夜		18日 休講									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
	4日 アロマ	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】	7日・21日 ストロングネーション 14日・28日 FAT-BURN	19:30～20:30 エンジョイ アクア 【松本】		

集団けんしんの為

6/30(日)
11:40～12:00
ストレッチ
休講

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