

2024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 【杉】		閉室	水深120cm 教室貸切		水深120cm 教室貸切				10:30~11:30 いやしの ヨガ 【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 3日 【田中】 10日 【植木】		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 担当 6日・20日 【植木】 13日・27日 【田中】	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】	14:00~15:00 週替り レッスン 【松元】	1日・15日 29日 コアダンス 8日 ZUMBA 22日 ボクササイズ
	15:15~15:45 水中歩行 【堤】				5日・19日 ウェーブリング 12日・26日 ストレッチヨガ		15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】					
夜	3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 エアロピクス 中級 【實藤】		19:30~20:30 週替り レッスン 【牟田口】	6日・20日 ストロングネーション 13日・27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・木・金・土 10時~21時 水 13時~21時 日・祝日 10時~18時 休館日：月曜日

**祝日レッスン**  
9/16(月)  
らくらくエアロ  
10:30~11:30  
【實藤】  
ホールストレッチ  
14:00~14:45  
【植木】

**祝日レッスン**  
9/23(月)  
楽しみたいエアロ  
10:30~11:30  
【後藤】  
リラックスストレッチ  
14:00~15:00  
【矢野】

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