

2024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 【杉】		閉室	水深120cm 教室貸切 11:00～12:00 ウエスト シェイプ 【松本】		水深120cm 教室貸切 11:00～12:00 アクア ダンス 【江原】	NEW 11:00～11:30 足腰いきいき 【スタッフ】 11:40～12:00 ストレッチ 【スタッフ】			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】		
	11:40～12:00 ストレッチ 【スタッフ】											
 昼	14:00～14:30 スタッフ レッスン 担当 1日・22日 29日 【植木】 8日 【田中】		14:00～14:30 ボール筋トレ 【堤】 9日・23日 【田中】	14:00～14:30 関節すっきり 体操 【植木】 23日 【堤】	14:00～15:00 週替り レッスン 【矢野】 3日・17日 31日 ウェーブリング 10日・24日 ストレッチヨガ		14:00～14:30 スタッフ レッスン 担当 4日・18日 25日 【田中】 11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】 25日 【植木】	14:00～15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】		27日 休講 6日 代行 後藤 楽しみたい エアロ 13日 ZUMBA 20日 コアダンス 27日 ボクサイス	
		15:15～15:45 水中歩行 【堤】 8日 【植木】										
 夜	1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】 4日・18日 ストロングネーション 11日・25日 FAT-BURN			水深120cm 教室貸切 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
10/14(月)
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