

2024年 11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	水深120cm 教室貸切	11:00~11:30 足腰いきいき 【スタッフ】			10:30~11:30 いやしの ヨガ 【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】			【銀河の間】	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 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	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】		3日・17日 コアダンス 10日 ZUMBA 24日 ボクサイズ
	担当 12日・26日 【田中】 19日 【植木】	15:15~15:45 水中歩行 【堤】		7日・21日 ウェーブリング 14日・28日 ストレッチヨガ		担当 1日・15日 【植木】 8日・22日 29日 【田中】	15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】				
夜	12日 アロマ	19:30~20:30 リラックス ストレッチ 【矢野】	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】	1日・15日 29日 ストロングネーション 8日・22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
		【銀河の間】									

集団けんしんの為
休講

11/3(日)
ストレッチ
11:40~12:00
11/8(金)
足腰いきいき
11:00~11:30
ストレッチ
11:40~12:00
11/12(火)
らくらくエアロ
10:30~11:30
ストレッチ
11:40~12:00

祝日レッスン
11/4(月)
楽しみたいエアロ
10:30~11:30
【榎藤】
太極舞
14:00~15:00
【實藤】

祝日レッスン
11/23(土)
コートレ&ストレッチ
10:30~11:15
【田中】
ヨガ
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