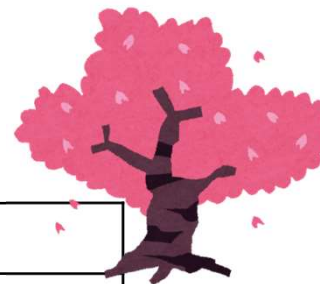





2025年
4月

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 | 健康棟 | プール | 健康棟 | プール | 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】 | | | 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】 | | 11:00~11:30 足腰いきいき 【スタッフ】 11:40~12:00 ストレッチ | NEW 10:30~11:30 週替り レッスン | 10:30~11:30 いやしの ヨガ 【MAKI】 【銀河の間】 | |
| | 11:40~12:00 ストレッチ | | | | | | | | 5日・19日 太極舞 【實藤】 12日・26日 チャレンジエアロ 【後藤】 | | 11:40~12:00 ストレッチ |
| 昼  | 14:00~14:40 コンディショニング レッスン 【スタッフ】 | | 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】 | 10日 【代行松元】 | 14:00~14:40 アクティブ レッスン 【スタッフ】 | 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】 | | 6日・20日 コアダンス 13日 ZUMBA 27日 ボクサイズ |
| | 担当 1日・15日 【植木】 8日・22日 【堤】 | 15:15~15:45 水中歩行 【堤】 | | | 3日・17日 ウェーリング 10日・24日 ストレッチヨガ | | 担当 4日・11日 18日・25日 【植木】 | 15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】 | | | |
| 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】 | | NEW 19:30~20:15 ZUMBA45 【鈴木】 | | | 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~土 10時~21時 日・祝日 10時~18時 休館日：月曜日 |
| | | | | | | | | | | | |

祝日レッスン
4/29(火)
脂肪燃焼エアロ
10:30~11:30
【實藤】
ポールストレッチ
14:00~14:45
【植木】

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