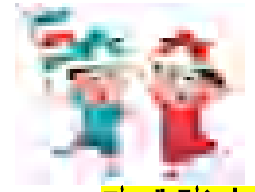


2025年  
5月

アクアス  健康棟・プール・銀河の間  
レッスンスケジュール



ゴールデンウィーク  
レッスン

	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		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	13日休講						23日休講	10日・24日 チャレンジ エアロ 【後藤】 17日・31日 太極舞 【實藤】		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】		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】		14:00~15:00 週替り レッスン 【松元】
	担当 13日・20日 27日 【植木】	15:15~15:45 水中歩行 【堤】			1日・15日 29日 ウェーブリング 8日・22日 ストレッチヨガ		担当 2日・16日 23日・30日 【植木】 9日 【堤】	15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】			11日 ZUMBA 18日 コアダンス 25日 ボクサイス
夜	13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】		19:30~20:15 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

5/3(土)  
いやしのヨガ  
10:30~11:30  
【MAKI】  
楽しみたいエアロ  
14:00~15:00  
【後藤】

5/4(日)  
ヨガ  
10:30~11:30  
【堤り】  
コアダンス  
14:00~15:00  
【松元】

5/5(月)  
ストレッチ  
11:40~12:00  
【堤】  
脂肪燃焼エアロ  
14:00~15:00  
【實藤】

5/6(火)  
リラックスストレッチ  
10:30~11:30  
【矢野】  
ステップ&筋トレ  
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