

2025年 7月 レッスンスケジュール



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	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】	1日 時間変更 14:00～15:00 【實藤】		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	4日・18日 休講	10:30～11:30 週替り レッスン 5日・19日 太極舞 【實藤】 12日・26日 チャレンジ エアロ 【後藤】	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	6日 休講
	11:40～12:00 ストレッチ	1日 休講						水深120cm 教室貸切				
 昼	14:00～14:40 コンデ イショニング 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】	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】	6日・20日 コアダンス 13日 ZUMBA 27日 ボクサイズ
	担 当 8日・15日 29日 【植木】 1日 休講	15:15～15:45 水中歩行 【堤】 15日【植木】			3日・17日 31日 ウェーブ 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】 11日【植木】				
 夜		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】		19:30～20:15 ZUMBA45 【鈴木】	25日 休講		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	
	1日 アロマ											

祝日レッスン

7/21(月)

シェイプエアロ
10:30～11:30
【實藤】

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