

2025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	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	29日 ZUMBA 【志岐】	10:30～11:30 週替り レッスン 1日・15日 太極舞 【實藤】 8日・22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	
	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】 担当 11日・18日 【植木】		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】 6日・20日 ウェーブリング 13日・27日 ストレッチヨガ		14:00～14:40 アクティブ レッスン 【スタッフ】 担当 7日・14日 21日・28日 【植木】	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】	14:00～15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】		14:00～15:00 週替り レッスン 【松元】	2日・16日 コアダンス 9日・30日 ZUMBA 23日 ボクサイズ
		15:15～15:45 水中歩行 【堤】										
 夜	11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】		19:30～20:15 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
11/3(月)

リラックスストレッチ
10:30~11:30
【矢野】
エアロビクス中級
14:00~15:00
【實藤】

祝日レッスン
11/24(月)

リラックスストレッチ
10:30~11:30
【矢野】
エアロビクス中級
14:00~15:00
【實藤】

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レッスン券・セット券(ジム、レッスン、温泉)購入

□ 入館料のみでどなたでも参加可能レッスン