

2026年  
2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 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 7日・21日 太極舞 【實藤】 14日・28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 8日 休講		
昼										
	14:00~14:40 コンディショニング レッスン 【スタッフ】 担当 3日・10日 17日 【植木】	14:00~14:30 ボール筋トレ 【堤】 18日 シェイプ筋トレ&ストレッチ 【伊丹】	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】 5日・19日 ウェーブリング 12日・26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 6日 【堤】 13日・20日 27日 【植木】	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】 1日・15日 コアダンス 8日 ZUMBA 22日 ボクササイズ		
夜										
	3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		

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

祝日レッスン  
2/11(水)

ヨガ  
10:30~11:30  
【堤】  
ZUMBA  
14:00~15:00  
【鈴木か】

祝日レッスン  
2/23(月)

リラックスストレッチ  
10:30~11:30  
【矢野】  
初級エアロ  
14:00~15:00  
【上田】

アクアス  
公式LINE



友達募集中