

2026年
3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】	31日 内容変更 サレセッション		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	13日 休講	10:30~11:30 週替り レッスン	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								7日・21日 太極舞 【實藤】 14日・28日 チャレンジエアロ 【後藤】		11:40~12:00 ストレッチ
昼	17日 背骨コンデ イショング 【下川】 14:00~14:40 コンデ イショング 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】		1日・15日 コアダンス 8日・29日 ZUMBA 22日 ボクサイズ
	担当 3日・10日 24日 【植木】 31日 【堤】	15:15~15:45 水中歩行 【堤】			5日・19日 ウェアリング 12日・26日 ストレッチヨガ		担当 6日・13日 27日 【植木】	15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】			
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

祝日レッスン
3/20(金)
楽しみたいエアロ
10:30~11:30
【後藤】
コンディショニングヨガ
14:00~15:00
【上田】

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

