

2024年  
7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 銀河の間	健康棟	プール 銀河の間	健康棟	プール 銀河の間	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】	2日 時間変更 14:00~15:00 【實藤】	閉室	水深120cm 教室貸切	水深120cm 教室貸切	水深120cm 教室貸切	水深120cm 教室貸切	水深120cm 教室貸切	水深120cm 教室貸切	10:30~11:30 いやしの ヨガ 【MAKI】	
	11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】			11:00~12:00 ウエスト シェイプ 【松本】	11:00~12:00 アクア ダンス 【江原】	11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】	11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】	11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】	11:40~12:00 ストレッチ 【スタッフ】		
昼	2日 休講							水深120cm 教室貸切			
	14:00~14:30 スタッフ レッスン		14:00~14:30 ポール筋トレ 【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】	14:00~15:00 やさしい アクア 【松元】	14:00~15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】	14:00~15:00 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】	7日・21日 コアダンス 14日 ZUMBA 28日 ボクササイズ
夜	担当 9日 【田中】 23日・30日 【植木】 2日休講	15:15~15:45 水中歩行 【堤】			4日・18日 ウェープリング 11日・25日 ストレッチヨガ		担当 5日・12日 19日 【植木】 26日 【田中】	15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】			
	2日 アロマ	19:30~20:30 リラックス ストレッチ 【矢野】	19:30~20:30 ヨガ 【堤り】		19:30~20:30 エアロビクス 中級 【實藤】		19:30~20:30 週替り レッスン 【牟田口】	5日・19日 ストロングネーション 12日・26日 FAT-BURN		19:30~20:30 エンジョイ アクア 【松本】	健康棟営業時間 火・木・金・土 10時~21時 水 13時~21時 日・祝日 10時~18時 休館日：月曜日

集団けんしんの為

7/2(火)  
11:40~12:00  
ストレッチ  
14:00~14:30  
スタッフレッスン  
休講

祝日レッスン  
7/15(月)  
ウェープリング  
ストレッチ  
10:30~11:30  
【矢野】  
オリジナルエアロ  
14:00~15:00  
【YUMI】

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