

2024年
8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】		閉室	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】 【銀河の間】		
	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】	
昼	14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 6日・20日 27日 【植木】		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】 1日・29日 ウェーブリング 8日・22日 ストレッチヨガ		14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 2日・16日 23日 【田中】 9日・30日 【植木】	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】		4日・18日 コアダンス 11日 ZUMBA 25日 ボクササイズ	
	15:15~15:45 水中歩行 【堤】						15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】					
夜	6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 エアロピクス 中級 【實藤】		19:30~20:30 週替り レッスン 【牟田口】 2日・16日 30日 ストロングネーション 9日・23日 FAT-BURN			2日 【植木】		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

祝日レッスン
8/12(月)
楽しみたいエアロ
10:30~11:30
【後藤】
ヨガ
14:00~15:00
【堤り】

お盆レッスン
8/14(水)
コンディショニング
ストレッチ
10:30~11:15
【田中】

8/15(木)
らくらくエアロ
10:30~11:30
【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