




1月

2025年

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	11:00~11:30 足腰いきいき 【スタッフ】			10:30~11:30 いやしの ヨーガ 【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】
昼 	14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 7日・21日 28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】	14:00~14:30 スタッフ レッスン 担当 10日・17日 24日 【田中】 31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】		5日・19日 コアダンス 12日 ZUMBA 26日 ボクササイズ
	15:15~15:45 水中歩行 【堤】			9日・23日 ウェーブリング 16日・30日 ストレッチヨガ		15:15~15:45 水中筋トレ 【堤】	17日 【植木】				14:00~15:00 週替り レッスン 【松元】
夜 	7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】	10日・24日 スロングネーション 17日・31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
		【銀河の間】									

1/3(金)
営業時間
10:00~18:00
レッスン休講

祝日レッスン
1/13(月)
チェアピクス
10:30~11:15
【田中】
リラックスストレッチ
14:00~15:00
【矢野】

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