

2019年
5月

アクアスポーツクラブスケジュール



※安全面考慮の為、レッスンの途中入場・途中退出はご遠慮ください

| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | |
|---|---|--|------------------------------------|--|---|--|---|--|--|---------------------------------------|--|---|---|
| | 健康棟 アリーナ | アクアス | | 健康棟 アリーナ | アクアス | | 健康棟 アリーナ | アクアス | | 健康棟 アリーナ | 健康棟 アリーナ | | |
| | | プール | 銀河の間 | | プール | 銀河の間 | | プール | 銀河の間 | | | | |
| 朝 | らくらくエアロ ★★ 10:30~11:30 錦織 節子 | | | | <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>レッスン参加のしかた</p> <ul style="list-style-type: none"> ● アリーナ...受付時に会員証提示 教室受付簿に記入(クラブレッスン) ※雨漏り時には内容変更あり ● プール...フロントに会員証提示 教室専用リストバンドの受け渡し ● 銀河の間...入室時に会員証提示 </div> | | | 健康体操 ★★ 10:20~11:20 後藤 澄子 | | | いやしの ヨガ ★ 10:30~11:30 MAKI | コア トレーニング ★★ 10:30~11:00 スタッフ | |
| | ウェープリング ストレッチ ★★ 11:45~12:30 矢野 十志衣 | エンジョイ アクア ★★ 11:00~11:50 松本 由美 | | | | | | ウエストすっきり ひきしめコース ★★★ 11:00~11:50 松本 由美 | | | ストレッチ ★★ 11:30~12:00 スタッフ | | |
| 昼 | ゆっくり ステップ ★★ 14:00~14:45 スタッフ | | | かんたん リズム体操 ★★ 14:00~14:30 長野 尚王哉 | 肩腰ひざ改善 アクア ★★ 14:00~14:50 錦織 節子 | | ポール筋トレ ★★★ 14:00~14:30 スタッフ | アクアダンス ★★★ 14:00~14:50 森田 あや | | やさしいアクア ★★ 14:00~14:50 松元 英明 | 脂肪燃焼 エアロ ★★ 13:30~14:20 長野 尚王哉 | 筋トレ&ボクサ ★★★ 14:00~15:00 Rei | |
| | 関節スッキリ 体操 ★★ 15:00~15:30 スタッフ | | | 姿勢改善 ストレッチ ★★ 15:00~15:30 スタッフ | | ストレッチ ヨガ ★★ 15:00~15:45 矢野 十志衣 | | ロコトレ& ストレッチ ★★ 15:00~15:30 スタッフ | | | パワーヨガ ★★ 15:00~16:00 HIROMICHI | | ストレッチ ★★ 15:30~16:00 スタッフ |
| 夜 | シェイプ筋トレ ★★ 19:15~19:55 長野 尚王哉 | | やさしいヨガ ★ 20:00~21:00 MAKI | 楽しみたい エアロ ★★★ 19:30~20:30 Rei | アロマ ストレッチ ★ 20:00~20:45 矢野 十志衣 | | ボディメイク エクササイズ ★★ 19:30~20:15 長野 尚王哉 | | サーキット トレーニング ★★ 19:20~19:50 スタッフ | | リンパ ストレッチ ★ 20:00~20:45 矢野 十志衣 | ZUMBA ★★★ 19:30~20:30 泉 明子 | 全身177アップ ★★★ 19:30~20:20 松本 由美 |

| | | | | | |
|-------|---|---|--|-----------------------|--|
| 休講・代行 | 6 (月) 【祝日レッスン】 10:30~11:30 らくらくエアロ 14:00~14:45 アロマストレッチ | 1 (水) 【祝日レッスン】 10:30~11:30 やさしいビ*ティ 14:00~15:00 らくらくエアロ 休講【町健診の為】 15 (水) かんたんリズム体操 14:00 姿勢改善ストレッチ 15:00 | 2 (木) 【祝日レッスン】 10:30~11:30 やさしいヨガ 14:00~14:50 かんたんエアロ 休講【町健診の為】 30 (木) ポール筋トレ 14:00 ストレッチヨガ 15:00 | 休講3 (金) やさしいアクア 14:00 | 4 (土) いやしのヨガ 場所変更:健康棟アリーナ 代行12・19 (日) 筋トレ&ボクサ 14:00 内容変更:楽しみたいエアロ【後藤(澄)】 |
| | | | | | 5 (日) 【祝日レッスン】 10:30~11:15 ストレッチヨガ 14:00~15:00 筋トレ&ボクサ |



入館料で、どなたでも参加できる初心者向けレッスン

参加対象: クラブ会員 (レギュラー・スポット) クラブ会員および一般 (入館料で利用可)