




2020年
9月

アクアス 健康棟・プールレッスンスケジュール



*安全面考慮の為、レッスンの途中入場、途中退場はご遠慮下さい*スタッフレッスンは担当を変更する場合があります




| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|---|--|
| | 健康棟 | プール | 健康棟 | プール | 健康棟 | プール | 健康棟 | プール | 健康棟 | プール | 健康棟 |
| 朝  | 10:30~11:30 らくらく エアロ (錦織) | 11:00~11:50 エンジョイ アクア (松本) | 閉室 | 11:00~11:50 ウエスト シェイプ (松本) | 閉室 | | 10:20~11:20 健康体操 (後藤) | | 10:30~11:30 いやしの ヨーガ (MAKI) | | NEW 10:30~11:15 コアトレ & ストレッチ |
| | 14:00~14:30 関節 スッキリ体操 (長野) | | | 14:00~14:30 関節すっきり アクア (矢野) | | 14:00~14:50 アクアダンス (森田) | 13:30~14:15 コレカラ体操 (矢野) | 14:00~14:50 やさしい アクア (松元) | NEW 13:30~14:20 リズム エクササイズ | 14:00~15:00 筋トレ& ボクサ (Rei) | 10:30~11:15 6日矢野 13日堤 20日堤 27日植木 |
| | | 15:15~15:45 水中歩行 (堤) | 15:00~16:00 ピラティス (錦織) | | 15:00~15:45 ストレッチ ヨガ (矢野) | | | 15:15~15:45 水中筋トレ (長野) | 15:00~16:00 歪み改善 ヨガ (HIROMICHI) | 週替わり スタッフ 5日矢野 12日矢野 19日長野 26日長野 | |
| 昼  | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 夜  | 20:00~21:00 やさしい ヨーガ (MAKI) | | 19:30~20:30 ハイ インターバル (Rei) | | 20:00~20:50 ボディメイク エクササイズ (矢野) | | 20:00~20:45 リンパ ストレッチ (矢野) | | 19:30~20:30 ウエイト バランス (井上) | 19:30~20:20 全身 シェイプ アップ (松本) | |
| | | | | | | | | | | | |

● レッスン参加のしかた
● 健康棟アリーナ：受付時に会員証提出
● プール：フロントに会員証提出↓リストバンド

レッスン受付名簿記入(先着25名)

...お願い...
レッスン中は
携帯電話の電源
をお切り頂くか
マナーモード
に設定を
お願いします。



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

~健康棟営業時間~
火・金・土
10時~21時
水・木
13時~21時
日・祝日
10時~18時
休館日 月曜日