

2021年
1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	
	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)	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)	13:30~14:20 リズム エクササイズ
		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)
	時間変更 19:45~20:45 やさしい ヨーガ (MAKI)		19:30~20:30 ハイ インターバル (Rei)		20:00~20:45 ポディメイク エクササイズ	週替わり スタッフ 7日矢野 14日長野 21日長野 28日矢野	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)
								~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*



週替わり
スタッフ
10日 矢野
17日 堤
24日 矢野
31日 植木

週替わり
スタッフ
9日 長野
16日 矢野
23日 長野
30日 矢野

● 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