


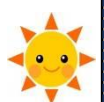



2021年 10月 **アクアス**  **健康棟・プールレッスンスケジュール** 

*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
 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) 11:40~12:00 ストレッチ (スタッフ)	閉室	閉室	10:30~11:30 健康体操 (後藤) 11:40~12:00 ストレッチ (スタッフ)	10:30~11:30 いやしの ヨガ (MAKI)	10:30~11:20 脂肪燃烧 エアロ (矢野) 11:30~12:00 ストレッチ (矢野)	NEW 10:30~11:20 脂肪燃烧 エアロ (矢野) 11:30~12:00 ストレッチ (矢野)
 昼	14:00~14:45 ウェーブリング ストレッチ (矢野) 15:15~15:45 水中歩行 (堤)	NEW 14:00~14:30 ボール 筋トレ (スタッフ)	NEW 13:15~13:45 ゆっくり ステップ NEW 14:00~14:30 ロコトレ& ストレッチ 担当 スタッフ 7日 植木 14日 植木 21日 矢野 28日 植木	★曜日変更★ 14:00~14:45 ストレッチ ヨガ (矢野) 15:15~15:45 水中筋トレ (堤)	★曜日変更★ 14:00~14:50 やさしい アクア (松元) 15:00~16:00 歪み改善 ヨガ (HIROMICHI)	担当 スタッフ 2日 植木 9日 堤 16日 植木 23日 堤 30日 矢野 15:00~16:00 ピラティス (錦織)	
 夜	19:45~20:45 やさしい ヨガ (MAKI)	19:45~20:45 ZUMBA GOLD (YUMI)	19:45~20:35 リンパ ストレッチ (矢野)	★曜日変更★ 19:45~20:35 ボディメイク エクササイズ (矢野) 代行 22日 植木	19:45~20:45 ZUMBA (井上)	~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*	

【お知らせ】

レッスンスケジュールを作成しておりますが、感染状況や国・県の要請等によりまして、**今後でもレッスン時間や内容が変更となる場合も**ございます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

...お願い...

レッスン中のマスク着用。レッスン前後の会話は感染予防の為に、お控え下さい。

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