

2022年  
5月1日

アクアス



# 健康棟・プールレッスンスケジュール



～15日 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 (杉)		閉室	水深120cm *教室貸切* 11:00～12:00 ウエスト シェイプ (松本)	閉室		10:30～11:30 健康体操 (後藤)		10:30～11:30 いやしの ヨガ (MAKI)		10:30～11:20 脂肪燃烧 エアロ (矢野)	
	11:40～12:00 ストレッチ (スタッフ)					11:40～12:00 ストレッチ (スタッフ)					11:30～12:00 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)		14:00～14:30 ボール 筋トレ (スタッフ)	水深120cm *教室貸切* 14:00～14:30 関節すっきり 体操 (スタッフ)	13:15～13:45 初級 ステップ (矢野)	水深120cm *教室貸切* 14:00～14:30 ロコトレ& ストレッチ (矢野)	14:00～15:00 アクアダンス (江原)	14:00～14:45 ストレッチ ヨガ (矢野)	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)	14:00～14:45 スタッフ レッスン	
		15:15～15:45 水中歩行 (堤)	担当 11日 植木	担当 11日 矢野						15:15～15:45 水中筋トレ (堤)		1日 コアトレ (堤) 8日 ボール 筋トレ (堤) 15日 ウェーブ リング (矢野)
夜	19:30～20:20 リンパ ストレッチ (矢野)											水深120cm *教室貸切* 19:30～20:30 エンジョイ アクア (松本)
			19:30～20:30 ZUMBA (YUMI)				週替わり レッスン	6、13日 19:30～20:20 サーキット トレーニング (植木)				
												～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、**今後もレッスンの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