

2022年
5月17日

アクアス



健康棟・プールレッスンスケジュール



～31日 安全面考慮の為、レッスンの途中入場、途中退出はご遠慮下さい*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 (杉)	閉室	水深120cm *教室貸切*	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)		11:00～12:00 ウエスト シェイプ (松本)		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*	13:15～13:45 初級 ステップ (矢野)	水深120cm *教室貸切*	水深120cm *教室貸切*	22日 ボール ストレッチ (植木)
	15:15～15:45 水中歩行 (堤)	14:00～14:30 関節すっきり 体操 (スタッフ)	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)	14:00～15:00 やさしい アクア (松元)	29日 ウェーブ リング (矢野)
		担当 18日 堤 25日 植木	担当 18日 矢野 25日 矢野		代行 27日 植木	15:15～15:45 水中筋トレ (堤)	
夜	19:30～20:20 リンパ ストレッチ (矢野)	19:30～20:30 ZUMBA (YUMI)					水深120cm *教室貸切*
					20、27日 19:30～20:30 FAT-BURN (牟田口)	19:30～20:30 エンジョイ アクア (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*

レッスン定員
受付先着順

健康棟
25名

プール
25名

...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