






	火	水	木	金	土	日						
	健康棟	プール 銀河の間	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*	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 ヨーガ (MAKI)	【銀河の間】	10:30~11:20 脂肪燃烧 エアロ (矢野)	11:30~12:00 ストレッチ (矢野)	集团健診の為 休講 5、12日	
	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)		10:30~11:30 いやしの ヨーガ (MAKI)		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 ポール 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*	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	5日 ウェーブ リング リング (矢野) 12日 ポール ストレッチ (植木) 19日 ポール 筋トレ (堤) 26日 ポール 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)
 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*	3、17日 19:30~20:20 サーキット トレーニング (植木) 10、24日 19:30~20:30 FAT-BURN (牟田口)	週替わり レッスン	水深120cm *教室貸切*	19:30~20:30 エンジョイ アクア (松本)	水深120cm *教室貸切*	~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*	【銀河の間】		
	19:30~20:20 リンパ ストレッチ (矢野)											



レッスン定員
受付先着順

健康棟
25名 

プール
25名 

銀河の間
20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