

3月 レッスン日程表

☆レッスン料金(税別) 500円(3月末まで+500円で館内施設がご利用できます!)

日	月	火		水		木		金		土	
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
				1		2		3		4	
				にこにこ運動 11:30~12:20		アクアビクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20		簡単ヨガ 11:30~12:30	
				簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:45-13:25		水中運動 13:00~13:40			
5	6	7		8		9		10		11	
	休館日	ストレッチ&水中運動 13:00~14:00		にこにこ運動 11:30~12:20		エアロビクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20		簡単ヨガ 11:30~12:30	
		リラックスヨガ 18:30~19:30		簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:30-13:10		水中運動 13:00~13:40			
12	13	14		15		16		17		18	
	休館日			にこにこ運動 11:30~12:20				ボール 11:30~12:20			
				簡単ヨガ 12:30~13:30				水中運動 13:00~13:40			
19	20	21		22		23		24		25	
				にこにこ運動 11:30~12:20		エアロビクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20		簡単ヨガ 11:30~12:30	
				簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:30-13:10		水中運動 13:00~13:40			
26	27	28		29		30		31			
	休館日	ストレッチ&水中運動 13:00~14:00		にこにこ運動 11:30~12:20		アクアビクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20			
		リラックスヨガ 18:30~19:30		簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:45-13:25		水中運動 13:00~13:40			

■レッスンの受講について

- ◆対象者は中学生以上となります。 ◆レッスン当日アクアネックスにて受付(受付簿にお名前をご記入)を行ってください。
- ◆レッスン開始後10分以降の入場はお断りさせていただく場合がございます。
- ◆お得な11回券(有効期限2カ月)もございますので詳しくはアクアネックス(専用電話 0475-42-7711)までお問い合わせください。