

8月 レッスン日程表

☆レッスン料金:500円☆

特別レッスン『SUP YOGA』3000円(税別)

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		5	
				にこにこ運動 11:30~12:20		エアロピクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20		リラックスヨガ 11:30~12:30	
			SUP YOGA 9:10~9:50	簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:30~13:10		ストレッチ 12:30~13:00	SUP YOGA 9:10~9:50		SUP YOGA 9:10~9:50
6	7	8		9		10		11		12	
				にこにこ運動 11:30~12:20		エアロピクス 11:30~12:10					
			SUP YOGA 9:10~9:50	簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:30~13:10			SUP YOGA 9:10~9:50		SUP YOGA 9:10~9:50
13	14	15		16		17		18		19	
						エアロピクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20		リラックスヨガ 11:30~12:30	
			SUP YOGA 9:10~9:50		SUP YOGA 9:10~9:50	マットピラティス 12:30~13:10		ストレッチ 12:30~13:00	SUP YOGA 9:10~9:50		SUP YOGA 9:10~9:50
20	21	22		23		24		25		26	
				にこにこ運動 11:30~12:20		エアロピクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20			
			SUP YOGA 9:10~9:50	簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:30~13:10		ストレッチ 12:30~13:00	SUP YOGA 9:10~9:50		
27	28	29		30		31					
				にこにこ運動 11:30~12:20		エアロピクス 11:30~12:10					
			SUP YOGA 9:10~9:50	簡単ヨガ 12:30~13:30	SUP YOGA 9:10~9:50	マットピラティス 12:30~13:10	SUP YOGA 9:10~9:50				

■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。