

# 5月 レッスン日程表

☆レッスン料金(税別)

500円

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		6	
				にこにこ運動 11:30~12:20				ボール 11:30~12:20		簡単ヨガ 11:30~12:30	
				簡単ヨガ 12:30~13:30					水中運動 13:00~13:40		
7	8	9		10		11		12		13	
	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		
14	15	16		17		18		19		20	
	休館日			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	
21	22	23		24		25		26		27	
	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		
28	29	30		31							
	休館日			にこにこ運動 11:30~12:20							
					簡単ヨガ 12:30~13:30						

## ■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。