

7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
											リラックスヨガ 11:30~12:30
											SUP YOGA 9:10~9:50
2	3	4		5		6		7		8	
	休館日			にこにこ運動 11:30~12:20		アクアピクス 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 13:00~13:40	簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:45~13:25			SUP YOGA 13:00~13:40		SUP YOGA 9:10~9:50
9	10	11		12		13		14		15	
	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			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			SUP YOGA 13:00~13:40		SUP YOGA 9:10~9:50
16	17	18		19		20		21		22	
				にこにこ運動 11:30~12:20		アクアピクス 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		SUP YOGA 13:00~13:40	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		
23	24	25		26		27		28		29	
				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			
				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		

■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。