9月 レッスン日程表

☆レッスン料金(税別)

500円

| ☆スイムレッスンがスタートします☆ | ☆満月・新月ヨガは別紙をご覧ください☆

日 月 火 水 木 会 士							
1 2 ボール	B	A			•		
ボール 1/ラックスヨガ 11:30~12:20 11:30~12:30 11:30~12:			スタシオ 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
11:30~12:20 13:30~12:30 13:00~13:40						1	2
3 4 5 6 7 8 9 9 13:00~13:40 11:30~12:20 11:30~12:20 11:30~12:30						ボール	リラックスヨガ
3 4 5 6 7 8 9 9 13:00~13:40 17ラックスヨガ 13:00~13:50 11:30~12:20 11:30~12:10 11:30~12:20 11:30~12:30 11:						11:30~12:20	11:30~12:30
3 4 5 6 7 8 9 9 1 1 3 1 3 1 3 1 4 1 1 5 1 6 1 1 1 3 3 3 1 4 1 1 5 1 6 1 1 1 3 3 3 1 3 1 4 1 1 3 3 4 3 1 3 3 1 3 3 1 3 3 1 3 3 1 3 3 3 1 3 3 3 1 3 3 3 3 1 3 3 3 3 1 3						水中運動	
(本) 13:00~13:50 11:30~12:20 11:30~12:20 11:30~12:30 11:30						13:00~13:40	
(本) 13:00~13:50 11:30~12:20 11:30~12:20 11:30~12:30 11:30							
13:00~13:50 11:30~12:20 11:30~12:20 11:30~12:30 13:00~13:40	3	4	5	6	7	8	9
12-30~13-30			スイムレッスン	にこにこ運動	エアロビクス	ボール	リラックスヨガ
12-30~13-30		休	13:00~13:50	11:30~12:20	11:30~12:10	11:30~12:20	11:30~12:30
12-30~13-30		館		簡単3ガ	マットピラティス	水中運動	
10 11 12 13 14 15 16				12:30~13:30	12:30-13:10	13:00~13:40	
作権				満月ヨガ18:30~19:30			
11:30~12:20 11:30~12:20 11:30~12:20 11:30~12:30	10	11	12	13	14	15	16
簡単3方 マットピラティス 水中運動 13:00~13:40 17:45-13:25 13:00~13:40 13:00~13:40 13:00~13:40 13:00~13:40 13:00~13:40 13:00~13:40 13:00~13:40 13:00~13:40 13:00~13:50 11:30~12:20 11:30~12:10 11:30~12:20 11:30~12:30 11:30~12:30 13:00~13:40 1		休		にこにこ運動			リラックスヨガ
12:30~13:30 12:45-13:25 13:00~13:40 17:00~13:40							11:30~12:30
17 18 19 20 21 22 23 スイムレッスン にこにご連動 エアロビクス ボール リラックスヨガ 11:30~12:30 12:30~13:40 11:30~12:30 11:30~12:30 11:30~12:30 12:30-13:10 12:30-13:40 12:30-13:40 12:30-13:40 12:30-13:40 13:00~13:40 13:00~13:40 11:30~12:30 11:3		思		簡単ヨガ			
スイムレッスン にこにご連動 エアロピクス ボール リラックスヨガ 11:30~12:20 11:30~12:10 11:30~12:20 11:30~12:30 11:30~12:30 11:30~12:30 12:30~13:40 13:00~13:40				12:30~13:30	12:45-13:25	13:00~13:40	
スイムレッスン にこにご連動 エアロピクス ボール リラックスヨガ 11:30~12:20 11:30~12:10 11:30~12:20 11:30~12:30 11:30~12:30 11:30~12:30 12:30~13:40 13:00~13:40							
13:00~13:50 11:30~12:20 11:30~12:10 11:30~12:20 11:30~12:30	17	18	19	20	21	22	23
簡単当が マットピラティス 水中運動 13:00~13:40 1			スイムレッスン	にこにご運動	エアロビクス	ボール	
12:30~13:30 12:30-13:10 13:00~13:40			13:00~13:50				11:30~12:30
Table 10 Table 10 Table 10 Table 10 Table 11 Table 11 Table 12 Table 1							
24 25 26 27 28 29 30				,	12:30-13:10	13:00~13:40	
にこにこ運動 アクアビクス ボール リラックスヨガ 11:30~12:20 11:30~12:10 11:30~12:20 11:30~12:30 水中運動				新月ヨガ18:30~19:30			
休館 11:30~12:20 11:30~12:10 11:30~12:20 11:30~12:30 簡単ヨガ マットピラティス 水中運動	24	25	26	27	28	29	30
簡単ヨガ マットピラティス 水中運動				にこにご運動	アクアビクス	ボール	リラックスヨガ
		休		11:30~12:20	11:30~12:10	11:30~12:20	11:30~12:30
		館		簡単3ガ	マットピラティス	水中運動	
				12:30~13:30	12::45-13:25	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)までお問い合せください。