

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		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		
								ボール 11:30~12:20		リラックスヨガ 11:30~12:30		
									水中運動 13:00~13:40			
3	4	5		6		7		8		9		
	休館日	スイムレッスン 13:00~13:50		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		リラックスヨガ 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			
				満月ヨガ18:30~19:30								
10		11	12		13		14		15		16	
	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		リラックスヨガ 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			
17	18	19		20		21		22		23		
		スイムレッスン 13:00~13:50		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		リラックスヨガ 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			
				新月ヨガ18:30~19:30								
24	25	26		27		28		29		30		
	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		リラックスヨガ 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			

■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。