

10月 レッスン日程表

☆レッスン料金(税別)

500円

☆満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	3		4		5		6		7	
	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			
8	9	10		11		12		13		14	
				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			
15	16	17		18		19		20		21	
	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					
				簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:30-13:10					
22	23	24		25		26		27		28	
	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			
29	30	31									
	休館日										

■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。