

# 1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						
		<p style="text-align: center;"><b>正月ヨガ</b>  <b>10:30~11:00</b>                      ※場所はホテルになります</p>									リラックスヨガ 11:30~12:30					
<b>7</b>	<b>8</b>							<b>9</b>	<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>	
									にこにこ運動 11:30~12:20				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					水中運動 13:00~13:40								
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>						
	休館日	スイムレッスン 13:00~13:50	にこにこ運動 11:30~12:20				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					水中運動 13:00~13:40								
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>						
	休館日		にこにこ運動 11:30~12:20				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					水中運動 13:00~13:40								
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		<b>31</b>												
	休館日	スイムレッスン 13:00~13:50	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。