

8月 レッスン日程表

☆レッスン料金(税別)500円

※夏季限定

※プールレッスンはお休みになります

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	
				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				ストレッチ 12:30~13:10			
5	6	7		8		9		10		11	
		チューブ体操 11:30~12:00		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	
		はじめてのヨガ 12:15~12:45		簡単ヨガ 12:30~13:30				ストレッチ 12:30~13:10			
12	13	14		15		16		17		18	
19	20	21		22		23		24		25	
		チューブ体操 11:30~12:00		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	
		はじめてのヨガ 12:15~12:45		簡単ヨガ 12:30~13:30				ストレッチ 12:30~13:10			
26	27	28		29		30		31			
		チューブ体操 11:30~12:00		にこにこ運動 11:30~12:20				ボール 11:30~12:20			
		はじめてのヨガ 12:15~12:45		簡単ヨガ 12:30~13:30				ストレッチ 12:30~13:10			

■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。