

11月 レッスン日程表

☆レッスン料金(税別)

500円

ビジター 1000円
会員 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	
								ボール 11:30~12:20		リラックスヨガ 11:30~12:30	
									水中運動 12:50~13:30		
3	4	5		6		7		8		9	
	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 12:50~13:30				
10	11	12		13		14		15		16	
	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 12:50~13:30				
17	18	19		20		21		22		23	
	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 12:50~13:30		
24	25	26		27		28		29		30	
	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 12:50~13:30		

■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。