

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。