

1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		3		4			
				お正月ヨガ 10:30~11:00 ※場所はホテルになります								リラックスヨガ 11:30~12:30	
5	6	7		8		9		10		11			
	休館日	休館日		にこにこ運動 11:30~12:20 簡単ヨガ 12:30~13:30				ボール 11:30~12:20		水中運動 12:50~13:30	リラックスヨガ 11:30~12:30		
12	13	14		15		16		17		18			
				にこにこ運動 11:30~12:20 簡単ヨガ 12:30~13:30				ボール 11:30~12:20		水中運動 12:50~13:30	リラックスヨガ 11:30~12:30		
19	20	21		22		23		24		25			
	休館日			にこにこ運動 11:30~12:20 簡単ヨガ 12:30~13:30				ボール 11:30~12:20		水中運動 12:50~13:30	リラックスヨガ 11:30~12:30		
26	27	28		29		30		31					
	休館日			にこにこ運動 11:30~12:20 簡単ヨガ 12:30~13:30				ボール 11:30~12:20		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。