

# レッスンスケジュール

更新日 2025/4/2

1回550円 各回40分 定員5名

**AQUANNEX アクアネックス**  
0475-42-7711 (10:00~18:00 水曜定休)

## にこにこ運動

道具を使ったり、自重を利用して簡単な筋力トレーニングを行います。

- ①チューブを使ったトレーニング
- ②ダンベルを使ったトレーニング
- ③自重を利用したトレーニングやスタビリティ（体幹トレーニング）

## エアロビクス

音楽にあわせて楽しく有酸素運動を行います。

強度によって初級クラスと中級クラスからお選びいただけます。

## レッスンイベントデー（1時間550円）

にこにこ運動、エアロビクス、ジムサーキット（※）から2種類のレッスンを組み合わせて30分レッスンを2本セット行います。

※ジムのマシンを使用したサーキットトレーニング

\*レッスンは予約制です。

### 4

### 5

## レッスンイベントデー

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2 休館	3	4 エアロビクス初級 15:30~16:10	5
6 にこにこ運動② 15:30~16:10	7	8	9 休館	10	11 にこにこ運動③ 15:30~16:10	12
13	14 エアロビクス初級 15:30~16:10	15	16 休館	17	18 にこにこ運動① 15:30~16:10	19
20 エアロビクス中級 15:30~16:10	21	22	23 休館	24	25 イベントデー 15:30~16:30	26
27	28	29	30 休館	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7 休館	8	9 エアロビクス初級 15:30~16:10	10
11 にこにこ運動③ 15:30~16:10	12	13	14 休館	15	16 にこにこ運動① 15:30~16:10	17
18	19 エアロビクス初級 15:30~16:10	20	21 休館	22	23 にこにこ運動③ 15:30~16:10	24
25 エアロビクス中級 15:30~16:10	26	27	28 休館	29	30 イベントデー 15:30~16:30	31
1	2	3	4	5	6	7

4/25（金） 定員6名 15:00~ 自重トレーニング初級 15:30~ あおたけピクス* *リズムに合わせてあおたけを踏みます。
5/30（金） 定員6名 15:00~ 自重トレーニング初級 15:30~ あおたけピクス* *リズムに合わせてあおたけを踏みます。