

# 6月 レッスン日程表

☆レッスン料金:500円☆

## 特別レッスン『SUP YOGA』 3000円(税別)

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	
						エアロビクス 11:30~12:10				リラックスヨガ 11:30~12:30	
						マットピラティス 12:30-13:10					SUP YOGA 9:10~9:50
4	5	6		7		8		9		10	
	休館日	ストレッチ&水中運動 13:00~14:00		にこにこ運動 11:30~12:20		アクアビクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20		リラックスヨガ 11:30~12:30	
SUP YOGA 9:10~9:50		リラックスヨガ 18:30~19:30	簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:45-13:25				SUP YOGA 13:00~13:40		SUP YOGA 9:10~9:50
11	12	13		14		15		16		17	
	休館日			にこにこ運動 11:30~12:20		エアロビクス 11:30~12:10		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		マットピラティス 12:30-13:10		水中運動 13:00~13:40		SUP YOGA 9:10~9:50
18	19	20		21		22		23		24	
	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	
SUP YOGA 9:10~9:50			SUP YOGA 13:00~13:40		簡単ヨガ 12:30~13:30				SUP YOGA 13:00~13:40		SUP YOGA 9:10~9:50
25	26	27		28		29		30			
	休館日			にこにこ運動 11:30~12:20		エアロビクス 11:30~12:10		ボール 11:30~12:20			
SUP YOGA 9:10~9:50					簡単ヨガ 12:30~13:30		マットピラティス 12:30-13:10		水中運動 13:00~13:40		

### ■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。