

クアハウス九谷 レッスンスケジュール

平成31年 1月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日
トレーニングルーム	トレーニングルーム	プール	トレーニングルーム	プール	トレーニングルーム	プール	トレーニングルーム	トレーニングルーム	トレーニングルーム
10:15～10:30 みんなでストレッチ	10:15～10:30 シナプソロジー		からだリセット 10:15～10:45		10:15～10:30 みんなでストレッチ				エアロ 田端 10:15～11:05
顔晴れ脳活 川口 10:40～11:00	【1階ロビー】 機能改善教室 松田 10:30～11:30	機能改善アクア 松田 10:40～11:30	かんたんステップ 河合 10:50～11:30		エアロ 小林 10:40～11:30			らくらく整体 津田 10:30～11:30 【2階大広間】	からだ コンディショニング 高木 11:15～12:30 <input type="text" value="事前申込"/>
かんたんヨガ 佐野 11:15～12:00									
			機能改善教室 松田 13:15～14:15 【第二研修室】					ステップ 山内 13:20～14:10	エッグクラス 13:00～13:50
エアロ 小林 13:30～14:20	13:45～14:15 ストレッチ&リズム体操 河津		腰痛予防体操 川口 14:00～14:30	飯田	ストレッチ&練功 14:00～14:30 入門・二十四式太極拳 14:30～15:00 太極拳(つるぎ) 15:00～15:30	アクアピクス 越場 14:00～14:50	アロマストレッチ 若宮 14:20～15:00	【2階大広間】	プチクラス 14:00～14:50
	ヨガ 河津 14:30～15:30	水泳 山下 15:00～16:00							
					ジュニアスイミング 17:00～18:00				ウイングクラス 16:00～16:50
ユニットクラス 【surpass self】 橋谷 18:00～19:20	ユニットクラス 【BLAST】 岡 18:00～19:30					ユニットクラス 【mischievous】 木藤 17:00～18:20			
						ユニットクラス 【DT. F!】 木藤 18:30～19:50		ショートエアロ 越場 19:00～19:30	
ユニットクラス 橋谷 19:30～20:50	ヨガ 中村 20:00～21:00		かんたんキックボクシング 長瀬 20:00～20:50			ピラティス 牧口 20:00～21:00		ZUMBA 越場 19:30～20:00	
								フリースタイルダンス 木藤 20:10～21:10	
レッスン (無料レッスン)		レッスン (無料レッスン)			レッスン (有料レッスン)			キッズダンス (有料レッスン)	キッズ (有料レッスン)

内容及び日程等が不定期で変更になることがあります。誠に申し訳ございませんが、館内掲示等でご連絡いたしますので、その都度各自でご確認の上ご参加下さい。また、プールでの教室開催時は屋内プールのご利用ができません。予めご了承お願い致します。