

クアハウス九谷 レッスンスケジュール

平成29年 9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
10:15～10:30 みんなでストレッチ	10:15～10:30 シナプソロジー		10:15～10:45 からだリセット		10:15～10:30 みんなでストレッチ			
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 下杉 10:40～11:30		らくらく整体 津田 10:30～11:30 【2階大広間】	エアロ 田端 10:15～11:05
かんたんヨガ 佐野 11:20～12:00								
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		機能改善教室 松田 13:15～14:15 【第二研修室】		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	シニアアクア 山下 14:00～14:50	ステップ 山内 13:20～14:10	エンジェル・エッグ 13:00～13:50
	ヨガ 河津 14:30～15:30	水泳 山下 15:00～16:00					アロマストレッチ 星 14:20～15:00	プチ・エンジェル 14:00～14:50
								【2階大広間】
	ジュニアスポーツ塾 17:00～17:50			ジュニアスイミング 17:00～18:00	YUA KID'S ユニットクラス 木藤 17:00～18:20			エンジェル・ウイング 16:00～16:50
	ユニットクラス 【BLAST】 岡 18:00～19:30				YUA ユニットクラス 木藤 18:30～19:50		エアロ 越場 19:00～19:50	HIP HOP (第2・4) 岡 19:30～20:30
ユニットクラス 【K-Z】 橋谷 19:15～20:30	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		フリースタイルダンス 木藤 20:00～21:00	
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。