

1月

アクアビクス スケジュール表

月 18:45~19:30 〔20名〕	水 10:30~11:15 〔35名〕	金 10:30~11:15 〔35名〕
	2日 休館日	4日 休講
7日 アクアダンス ムロナガ	9日 にこにこアクア 今田	11日 アクアシェイプ 山崎
14日 休講	16日 アクアシェイプ 今田	18日 ミットアクア 山崎
21日 アクアシェイプ ムロナガ	23日 パワーアクア 今田	25日 にこにこアクア 山崎
28日 ミットアクア ムロナガ	30日 初級アクア 今田	



クラス名	内 容
にこにこアクア	楽しく音楽に合わせて、水中で運動するクラス。初めてアクアビクスを受講される方にお勧めです。(30分)
初級アクア	水中での運動に慣れてきた方に。リズムカルに体を動かすクラス
アクアシェイプ	脂肪燃焼や体力向上をはかるクラス
パワーアクア	水をしっかりとらえた動きで筋力アップをはかるクラス
ミットアクア	アクアミットを使用します。水の抵抗が増すことにより、脂肪燃焼や筋力アップをより効果的におこなうクラス
アクアダンス	ダンスの基本動作を取り入れ、いろいろな動きのコンビネーションを楽しむクラス
プールバラエティー	プールやプールサイドを使い、いろいろなレッスンをおこなうクラス

12月

アクアビクス スケジュール表

月 18:45~19:30 〔20名〕	水 10:30~11:15 〔35名〕	金 10:30~11:15 〔35名〕
3日 ミットアクア ムロナガ	5日 アクアダンス 今田	7日 にこにこアクア 山崎 30分
10日 アクアシェイプ ムロナガ	12日 にこにこアクア 今田 30分	14日 ミットアクア 山崎
17日 アクアシェイプ&ミット ムロナガ	19日 初級アクア 今田	21日 アクアシェイプ 山崎
24日 休講 短縮営業	26日 パワーアクア 今田	28日 休講
31日 休館日 大晦日		



クラス名	内容
にこにこアクア	楽しく音楽に合わせて、水中で運動するクラス。初めてアクアビクスを受講される方にお勧めです。(30分)
初級アクア	水中での運動に慣れてきた方に。リズムカルに体を動かすクラス
アクアシェイプ	脂肪燃焼や体力向上をはかるクラス
パワーアクア	水をしっかりとらえた動きで筋力アップをはかるクラス
ミットアクア	アクアミットを使用します。水の抵抗が増すことにより、脂肪燃焼や筋力アップをより効果的におこなうクラス
アクアダンス	ダンスの基本動作を取り入れ、いろいろな動きのコンビネーションを楽しむクラス
プールバラエティー	プールやプールサイドを使い、いろいろなレッスンをおこなうクラス