

5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 〔25名〕		金 10:30~11:15 〔25名〕	
3日	休講 憲法記念日	5日	休講 こどもの日	7日	アクアシェイプ 山崎
10日	アクアシェイプ ムロナガ	12日	アクアダンス	14日	にこにこアクア 山崎 30分
17日	リラクゼーションアクア ムロナガ	19日	にこにこアクア 今田 30分	21日	ミットアクア 山崎
24日	アクアダンス ムロナガ	26日	アクアシェイプ 今田	28日	初級アクア 山崎
31日	19:00からスタート にこにこミット ムロナガ 30分				



※31日（月） にこにこアクアのレッスン開始時間を**19:00**からとさせていただきます。

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

4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 〔25名〕		金 10:30~11:15 〔25名〕	
				2日	初級アクア 山崎
5日	にこにこミット △ロナガ 19:00~30分	7日	アクアシェイプ 今田	9日	ミットアクア 山崎
12日	リフレッシュアクア △ロナガ	14日	パワーアクア 今田	16日	にこにこアクア 山崎 30分
19日	アクアダンス △ロナガ	21日	初級アクア 今田	23日	アクアシェイプ 山崎
26日	アクアシェイプ △ロナガ	28日	にこにこアクア 今田 30分	30日	休講



※5日（月） にこにこアクアのレッスン開始時間を19:00からとさせていただきます。

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