

5月 かりゆしカンナタラソラグーナ 運動教室スケジュール

NEW 月

踊ろう! アクアズンバ

音楽に合わせて、海中でズンバ♪仲間と一緒に おもいきり体を動かそう

無料■FREE




| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------|-----|
| | メンズ&レディースDAY | | メンズDAY | レディースDAY | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | | 14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ | 16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) | | 9:00~10:00 モーニング YOGA | |
| | | 19:00~20:00 WELL TRAINING | 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 20:30~21:30 アクアズンバ  | 19:30~20:30 キャンドル YOGA | 14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ | 16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) | | | |
| | | 19:00~20:00 WELL TRAINING | 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ | | | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 20:00~20:30 無料体験 YOGA  | 19:30~20:30 カラダケア YOGA | 14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ | 16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) | | | |
| | | 19:00~20:00 WELL TRAINING | 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 20:30~21:30 アクアズンバ  | 19:30~20:30 キャンドル YOGA | 14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ | 16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) | 20:00~20:30 無料体験 太極舞  | | |
| | | 19:00~20:00 WELL TRAINING | 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | 19:30~20:30 カラダケア YOGA | 14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ | | | | |
| | | 19:00~20:00 WELL TRAINING | | | | |

YOGA

火


初めての方でも安心して始められるクラス
タラソ会員 ¥1,080
ビジター ¥1,620



WELL TRAINING

水

週替わりでマシンを使った運動や、体幹トレーニングで身体改革
タラソ会員 ¥1,080
ビジター ¥1,620



アクアエクササイズ **初級**

水

水中ウォーキングや浮具を使った運動でリフレッシュしよう!
無料■FREE



アクアエクササイズ

木


有酸素運動でストレス発散&リフレッシュ
毎週メニュー内容は変わります♪
無料■FREE



親子参加 OK **優しい ヨガ**

14日

子どももチャレンジできる初心者でも安心! まずはやってみよう!
無料■FREE



親子参加 OK **ゆったり 太極舞**

25日

音楽に合わせて、体をゆっくり動かし、楽しく運動してみよう!

