

アクアかずさ レッスンスケジュール表

平成31年4月1日(月)～

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日						
	プール	スタジオ	1階アークスタジオ	屋外	プール	スタジオ	1階アークスタジオ	屋外	プール	スタジオ	1階アークスタジオ	屋外		プール	スタジオ	1階アークスタジオ	屋外	プール	スタジオ	1階アークスタジオ	屋外	プール	スタジオ	1階アークスタジオ	屋外			
10																												
11	11:00 [45] アクアダンス45 田中	10:10 [50] FIGURE8 FITNESS りえ			11:00 [45] 水士武気45 石原	10:15 [60] ヨガ棒 ストレッチ 八木			11:00 [45] アクアダンス45 石田	10:15 [45] ウォーキング エアロ 中藤			11:00 [45] 水士武気45 青木	10:30 [60] リラックス ヨーガ 高橋(秀)			11:00 [45] アクアダンス45 石原	10:30 [45] ラテンエアロ 八木					11:00 [45] ステップ45 (中級) 上田					
12		11:15 [45] シンプル エアロ 石田			11:30 [60] エンジョイ エアロ 八木				12:00 [30] 上田	11:15 [45] ステップ45 (中級) 高橋(秀)			12:00 [30] パワーストレッチ 青木	11:45 [30] ステップ30 (入門) 高橋(秀)			12:00 [30] アクティブ ヨーガ60 八木				12:20 [30] アクアダンス30 上田			12:15 [90] ステップ45 (中級) 上田				
13	13:00 [30] 機能向上 水中体操 上田	12:15 [30] お楽しみクラス 青木	12:30 [45] ピラティス 田中		12:45 [60] リフレッシュ ヨーガ (ヨガブロック使用) mayu	12:45 [45] ピラティス 八木			13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	12:50 [30] 月替り 水泳教室 上田	12:15 [30] お楽しみクラス 上田			13:00 [30] 水泳教室 山根	13:00 [45] ZUMBA Tomo	13:00 [60] ほくしヨガ kumi					13:00 [30] 卓球開放 (予約無し)			13:00 [30] 卓球開放 (予約無し)				
14	14:00 [30] アクアダンス30 上田	14:00 [45] ステップ45 (初級) 篠田			14:00 [30] ステップ30 (入門) 上田	14:00 [30] ステップ30 (入門) 波田野			14:00 [30] リズムシェイプ30 波田野	14:00 [45] プロップ ピラティス 渡辺(ゆ)			14:00 [30] 水泳教室 山根	14:00 [45] お楽しみ エアロ 上田	14:30 [25] パーソナルストレッチ 青木			14:00 [30] リズムシェイプ30 波田野	14:00 [45] シンプルエアロ 石原			14:15 [30] お楽しみクラス トレーナー			14:15 [30] お楽しみクラス トレーナー			
15	15:00 [30] 水慣れ 中島	15:00 [45] ウォーキング エアロ 篠田	15:00 [60] リラックス ヨーガ 間々田		15:00 [50] パレトン KOTOE	15:00 [50] パーソナル トレーニング 濱田			15:00 [30] アクアサーキット 深澤	15:00 [30] やさしいエアロ 間々田	15:00 [60] ヤムナ ポティ ローリング 渡辺(ゆ)			15:00 [45] アクアダンス30 上田	15:00 [45] ステップBOX 石原	15:00 [25] パーソナルストレッチ 青木			15:00 [30] アイチ 加藤	15:00 [60] オリジナル クラス 渡邊			15:00 [50] FIGURE8 FITNESS りえ					
16			16:15 [135] 卓球開放 (予約無し)		15:45 [45] すいすいスイム 中島	15:45 [60] フラダンス フラ指導員			15:45 [45] 骨盤体操 間々田	15:45 [45] やさしいエアロ 間々田	16:15 [25] パーソナルストレッチ 渡辺(ゆ)			16:00 [150] 卓球開放 (予約無し)	16:00 [150] 卓球開放 (予約無し)	16:00 [25] パーソナルストレッチ 青木					16:00 [30] 卓球開放 (予約無し)			16:00 [45] シンプル エアロ 篠田				
17					17:00 [90] 卓球開放 (予約無し)	17:00 [50] パーソナル トレーニング 濱田			16:45 [105] 卓球開放 (予約無し)	16:45 [25] パーソナルストレッチ 渡辺(ゆ)	16:45 [25] パーソナルストレッチ 渡辺(ゆ)			16:30 [20] 卓球開放 (予約無し)	16:30 [25] パーソナルストレッチ 青木	16:30 [25] パーソナルストレッチ 青木												
18					18:00 [50] パーソナル トレーニング 濱田			18:00 [50] パーソナル トレーニング 濱田			18:00 [25] パーソナルストレッチ 渡辺(ゆ)			18:00 [25] 卓球開放 (予約無し)	18:00 [25] パーソナルストレッチ 青木	18:00 [25] パーソナルストレッチ 青木												
19	19:00 [30] アクアダンス30 石田	19:00 [45] お楽しみ エアロ 上田			19:00 [60] エンジョイ エアロ 篠田	19:00 [50] パーソナル トレーニング 50分 5000円 デュオ(2名) 4000円 ※前日までのご予約となります。			19:00 [30] 水士武気30 石原	19:00 [45] ZUMBA Tomo			19:00 [30] アクアダンス30 石原	19:00 [45] リトモス45 上田	19:00 [60] リラックス ヨーガ 高橋(秀)			19:00 [30] アクアダンス30 石原	19:00 [45] パレトン KOTOE									
20	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	20:00 [50] FIGURE8 FITNESS りえ	20:00 [60] リフレッシュ ヨーガ (ヨガブロック使用) mayu		20:00 [30] 水士武気30 濱田	20:15 [45] ステップ45 (初級) 篠田			20:00 [30] アクアダンス30 石原	20:00 [60] エンジョイ エアロ 佐藤			20:00 [30] パワーサーキット 上田	20:00 [45] シンプル エアロ 石田														
21																												

休館日

【営業案内】

月曜～金曜 10:00～22:00
土曜日 10:00～21:00
日曜、祝日 10:00～18:00

※祝日は特別プログラムとなります。
内容の告知は2週間前に掲示致します。

【休館日】
毎週木曜日

・休館日のレッスンは休講となります。

【お願い】

・レッスン途中でのご参加は安全管理上
ご遠慮ください。
・プールでのコース変更にご協力ください。
・スケジュールは、担当者の都合により変
更する場合がございます。また、時期に
応じて変動がございます。あらかじめご
了承ください。

- ... 初心者も安心マーク
- ... 上級者・チャレンジ系
- ... 有料プログラム