

アクアかずさ レッスンスケジュール表

2019年10月1日(火)～

	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	16名以上25mプール 11:00 [45] アクアダンス45 田中	10:15 [45] ZUMBA 上田		10:30 [60] ルディック ウォーク 森	16名以上25mプール 11:00 [45] 水士武気45 石原	10:15 [60] ヨガ棒 ストレッチ 八木			16名以上25mプール 11:00 [45] アクアダンス45 石田	10:15 [45] ウォーキング エアロ 中園			16名以上25mプール 11:00 [45] 水士武気45 青木	10:30 [60] リラックス ヨガ 高橋(秀)			16名以上25mプール 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] 月替り 水泳教室 石田	11:15 [45] ステップ45 (中級) 上田			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)							12:20 [30] アクアダンス30 上田	12:15 [90] 卓球開放 (予約無し)					
13	13:00 [30] 機能向上 水中体操 古橋	13:00 [45] ラテンエアロ 石原			13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	12:45 [60] リフレッシュ ヨガ mayu			13:00 [30] 腹凹アクア 上田	13:00 [45] シンプルエアロ 加藤			13:00 [30] 月替り 水泳教室 山根	13:00 [45] ZUMBA Tomo			13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	13:00 [45] ヒートファイター 波田野										
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] 水士武気30 波田野	14:00 [30] ステップ30 (入門) 上田			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] 江ノ川カカ 森	14:00 [45] お楽しみ エアロ 上田			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					
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 ヨガ 間々田		15:00 [30] パワーサーキット 上田	14:45 [45] バレトン KOTOE			15:00 [30] パワーストレッチ 森	15:00 [30] やさしいエアロ 間々田			15:00 [30] アクアサーキット 深澤	15:00 [45] ステップBOX 石原			15:00 [30] アイチ 加藤	15:00 [60] オリジナル クラス 渡邊					15:00 [45] コア8エアロ 上田					
16			こちらのリラックスヨガは 毎月、最終月曜のみ ヨガニドラ		15:45 [45] すいすいスイム 中島	15:45 [60] フラダンス 万指導員			15:45 [45] 骨盤体操 間々田	16:15 [25] パーソナルピラティス・ヤマナ 渡辺(ゆ)			16:00 [20] 山根	16:00 [150] 卓球開放 (予約無し)			16:00 [30] 腹凹アクア 上田	16:15 [135] 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)			16:45 [105] 卓球開放 (予約無し)	16:45 [25] パーソナルピラティス・ヤマナ 渡辺(ゆ)																		
18						18:00 [50] パーソナル トレーニング				25分 2000円、50分4000円 デュオ(2名) 25分1500円 ※前日までのご予約となります。																		
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 [30] 月替り 水泳教室 中島	19:00 [60] エンジョイ エアロ 篠田			19:00 [30] アクアダンス30 石原	19:00 [45] ZUMBA Tomo			19:00 [30] 水士武気30 石原	19:00 [45] リトモス45 上田														
20	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	20:00 [45] コア8エアロ 上田	20:00 [60] リフレッシュ ヨガ mayu		20:00 [30] リズムシェイプ 波田野	20:15 [45] ステップ45 (初級) 篠田			20:00 [30] 水士武気30 波田野	20:00 [60] アクティブ ヨガ60 石原			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																												
22																												

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