

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	10:15 [45] ZUMBA 上田			10:15 [60] ヨガ棒ストレッチ 八木				10:15 [45] ウォーキングエアロ 中島								10:30 [60] リラックス ヨーガ 高橋(秀)			10:30 [45] ラテンエアロ 八木				11:00 [45] ステップ45(中級) 上田				
12	11:00 [45] アクアダンス45 田中	11:15 [45] シンプルエアロ 石田			11:00 [45] 水士武気45 石原	11:30 [60] エンジョイエアロ 八木			11:00 [45] アクアダンス45 石田	11:15 [45] ステップ45(中級) 上田			11:45 [30] ステップ30(入門) 高橋(秀)				11:30 [60] アクティブ ヨーガ60 八木			11:00 [45] アクアダンス45 石原				11:30 [60] ステップ45(中級) 上田				
13	12:15 [30] ピラティス 田中	13:00 [45] ラテンエアロ 石原			12:00 [20] 中島	12:45 [60] リフレッシュ ヨーガ(ヨガブロック使用) mayu			12:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	12:15 [30] お楽しみクラス 青木			13:00 [45] ZUMBA Tomo				12:20 [30] アクアダンス30 上田			13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島				12:15 [90] 卓球開放(予約無し)				
14	13:00 [30] 機能向上 水中体操 古橋	14:00 [45] ステップ45(初級) 篠田			13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	14:00 [30] ステップ30(入門) 上田			13:00 [30] 月替り 水泳教室 山根	14:00 [45] お楽しみエアロ 上田			14:00 [45] お楽しみエアロ 上田				14:00 [45] シンプルエアロ 石原			14:00 [30] 月替り 水泳教室 中島				14:15 [30] お楽しみクラス トレーナー				
15	14:00 [30] アクアダンス30 上田	15:00 [45] ウォーキングエアロ 篠田			14:00 [30] 水士武気30 波田野	14:45 [45] パレトン KOTOE			14:00 [30] リズムシェイプ30 波田野	15:00 [30] やさしいエアロ 間々田			15:00 [45] ステップBOX 石原				15:00 [60] オリジナルクラス 渡邊			15:00 [30] アイチ 加藤				15:00 [45] コア8エアロ 上田				
16	15:00 [30] 水慣れ 中島	16:15 [135]			15:00 [30] パワーサーキット 上田	15:45 [60] フラダンス 万指導員			15:00 [30] パワーストレッチ 森	15:45 [45] 骨盤体操 間々田			16:00 [150]			★オリジナルクラスの内容は、レッスン案内ボードにて、一ヶ月ごとに掲示をいたします。	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田			16:00 [30] 卓球開放(予約無し)				16:00 [45] シンプルエアロ 篠田				
17					15:45 [45] すいすいスイム 中島	17:00 [90] 卓球開放(予約無し)			16:00 [20] 山根	16:15 [25] 渡辺(ゆ)			16:00 [25] 青木				16:15 [135] 卓球開放(予約無し)			16:00 [30] 卓球開放(予約無し)								
18					17:00 [50] パーソナル トレーニング	18:00 [50] パーソナル トレーニング			16:30 [20] 山根	16:45 [25] 渡辺(ゆ)			16:30 [25] 青木				17:00 [25] 青木			17:00 [25] 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			17:00 [90] 卓球開放(予約無し)	19:00 [60] エンジョイエアロ 篠田			17:00 [25] 青木	17:30 [25] 青木			17:30 [25] 青木				18:00 [30] スイム800 中島			18:00 [30] スイム800 中島								
20	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	20:00 [45] コア8エアロ 上田			19:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	19:00 [60] パーソナル トレーニング 50分 5000円 テュオ(2名) 4000円 ※前日までのご予約となります。			18:00 [25] 青木	18:30 [25] 青木			18:30 [25] 青木				19:00 [45] リトモス45 上田			19:00 [45] パレトン KOTOE								
21					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			19:00 [30] アクアダンス30 石原	19:00 [45] ZUMBA Tomo							20:00 [45] シンプルエアロ 石田											
22					20:00 [30] 水士武気30 波田野	20:00 [60] アクティブ ヨーガ60 石原			20:00 [30] 水士武気30 波田野	20:00 [60] アクティブ ヨーガ60 石原																		

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