

アクアかずさ レッスンスケジュール表 特別版

2020年3月16日(月)~3月31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	10:15 [30] ZUMBA 上田			10:30 [30] ヴォーキング 森	10:15 [30] ヨガ 八木							10:15 [30] ウォーキング エアロ					10:30 [30] リラックス 高橋(秀)				10:30 [30] ラテンエアロ 八木							
12	11:00 [45] アクアダンス45 田中	11:15 [30] シンプルエアロ 石田			11:00 [45] 水士武気45 石原	11:30 [30] エンジョイ エアロ 八木			11:00 [45] アクアダンス45 石田	11:30 [30] ステップ中級 上田			11:45 [30] お楽しみクラス 青木				11:00 [45] 水士武気45 青木	11:15 [30] ステップ30 (入門) 高橋(秀)			11:00 [45] アクアダンス45 石原				11:00 [30] ステップ中級 ちよいとレ			
13	12:15 [30] ピラティス 田中				12:45 [30] ピラティス 八木			12:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	12:30 [30] シンプルエアロ 加藤			12:00 [30] パワーストレッチ 青木				12:15 [30] kumi ほぐしヨガ				12:30 [30] ヨーガ 八木				12:20 [30] アクアダンス30 上田				
14	13:00 [30] 機能向上 水中体操 古橋	13:00 [30] ラテンエアロ 石原			13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島			13:00 [30] 腹凹アクア 上田	13:15 [30] ヤマナBR 渡辺(ゆ)			13:00 [30] 月替り 水泳教室 山根				13:00 [30] Tomo ZUMBA				13:00 [30] ヒートファイター 波田野								
15	14:00 [30] アクアダンス30 上田	14:00 [30] ステップ(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] パワーストレッチ 森	14:00 [30] プロップ ピラティス 渡辺(ゆ)			14:00 [30] ジェットウォーキング 森	14:00 [30] お楽しみエアロ 上田			14:00 [30] リズムシェイブ 波田野	14:00 [30] シンプルエアロ 石原			14:00 [30] リズムシェイブ 波田野				14:15 [30] お楽しみクラス トレーナー			
16	15:00 [30] 水慣れ 中島	15:00 [30] ウォーキングエアロ 篠田			15:00 [30] パワーサーキット 上田	14:45 [30] パレトン KOTOE			15:00 [30] リズムシェイブ 波田野	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 [30] ステップBOX 石原			15:00 [30] アイチ 加藤	15:00 [30] オリジナルクラス 渡邊			15:00 [30] オリジナルクラス 渡邊				15:00 [30] コア8エアロ 上田			
17					15:45 [45] すいすいスイム 中島 125mプール	15:45 [30] フラダンス 宮崎			15:45 [30] 骨盤体操 間々田																			
18																												
19	19:00 [30] アクアダンス30 石田	19:00 [30] お楽しみエアロ 上田			19:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	19:00 [30] エンジョイエアロ 篠田			19:00 [30] アクアダンス30 石原	19:00 [30] ZUMBA Tomo			19:00 [30] 水士武気30 石原	19:00 [30] リトモス 上田			18:00 [30] スイム800 中島				19:00 [30] パレトン KOTOE							
20	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	20:00 [30] コア8エアロ 上田			20:00 [30] リズムシェイブ 波田野	20:00 [30] ステップ(初級) 篠田			20:00 [30] 水士武気30 波田野	20:00 [30] アクティブ ヨーガ 石原			20:00 [30] パワーサーキット 上田	20:00 [30] 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