

# アクアかずさ レッスンスケジュール表 特別版

2020年7月1日(水)～

	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	パーソナルRoom	屋外	プール	スタジオ	パーソナルRoom	屋外	プール	スタジオ	パーソナルRoom	屋外		プール	スタジオ	パーソナルRoom	屋外	プール	スタジオ	パーソナルRoom	屋外	プール	スタジオ	パーソナルRoom	屋外			
10																												
11		10:15 [30] ZUMBA 上田		10:30 [30] ムルティタック 森		10:15 [30] ヨガストレッチ 八木				10:15 [30] はじめてダンス 上田				10:10 [30] リラックス ヨーガ 高橋(秀)				10:10 [30] アクティブ ヨーガ 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] 水泳教室 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	11:00 [30] ステップ中級 上田			11:00 [45] 水泳教室 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	11:10 [30] ラテンエアロ 八木			11:00 [30] 上田	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		パーソナルスイミング 20分 1600円	12:00 [20] パーソナルスイミング 中島	12:30 [20] パーソナルスイミング 中島			12:00 [30] 月替り 石田	12:15 [30] お楽しみクラス 青木			12:00 [30] パワーストレッチ 青木	12:00 [30] ZUMBA Tomo			12:00 [30] 月替り 中島	12:00 [30] ピラティス 八木			12:20 [30] アクアダンス30 上田							
14	13:00 [30] 機能向上 古橋	13:00 [30] ラテンエアロ 石原			13:00 [30] 月替り 中島	12:45 [30] リフレッシュ ヨーガ mayu			13:00 [30] 腹凹アクア 上田	13:00 [30] シンプルエアロ 加藤			13:00 [30] 月替り 山根	13:00 [30] ほくしヨガ kumi			13:00 [30] 月替り 中島	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] 水泳教室 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] シェイプアップ 森	14:15 [30] お楽しみエアロ 上田			14:00 [30] リズムシェイプ 波田野	14:00 [30] シンプルエアロ 石原					14:15 [30] お楽しみクラス					
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] リズムシェイプ 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	15:15 [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] コア8エアロ 上田					
17		16:00 [30] 骨盤体操 間々田			15:45 [45] すいすいスイム 中島	15:45 [30] フラダンス 宮崎			15:45 [30] ヤムナBR 渡辺(ゆ)					16:00 [20] パーソナルスイミング 山根	16:00 [25] パーソナルストレッチ 青木			16:00 [30] 腹凹アクア 上田	16:00 [30] シンプルエアロ 篠田									
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] 水泳教室 石原	19:00 [30] リトモス 上田			19:00 [30] パレトン KOTOE											
20	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	20:00 [30] リフレッシュ ヨーガ mayu			20:00 [30] リズムシェイプ 波田野	20:00 [30] ステップ(初級) 篠田			20:00 [30] NEW!! スプラッシュ!! 波田野	20:00 [30] アクティブ ヨーガ 石原			20:00 [30] ハイドロ月替り 上田	20:00 [30] シンプルエアロ 石田														
21																												
22																												

休館日

ハイドロ月替り  
6月、8月  
パワーサーキット  
7月、9月  
パワーウォーク

**【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