

アクアかずさ レッスンスケジュール表

2020年10月2日(金)～

	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 [60] ルディックウォーク 森		10:15 [30] ヨガ棒ストレッチ 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	11:00 [30] ステップ45 (中級) 上田			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	11:10 [30] ラテンエアロ 八木			11:00 [30] 上田	11:00 [30] ステップ中級 ちよいトレ						
13		12:15 [30] ピラティス 田中			12:00 [20] 中島	12:25 [20] 中島			12:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	12:15 [30] お楽しみクラス 青木			12:00 [30] 月替り 水泳教室 山根	12:00 [30] ZUMBA Tomo			12:00 [30] ピラティス 八木				12:20 [30] アクアダンス30 上田	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	13:00 [30] ラテンエアロ 石原			13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	12:45 [30] リフレッシュ ヨーガ ヨガロック使用 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 水泳教室 山根	13:00 [30] ほぐしヨガ kumi			13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	13:00 [30] ビドファイター 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] 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										
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										
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 万指導員			15:45 [30] ヤムナ ボディ ローリング 渡辺(ゆ)					16:00 [20] 山根	16:00 [20] 山根			16:00 [30] 腹凹アクア 上田	16:00 [30] シンプルエアロ 篠田									
18		17:00 [90] 卓球開放 (予約無し)				17:00 [90] 卓球開放 (予約無し)				17:00 [90] 卓球開放 (予約無し)				17:00 [90] 卓球開放 (予約無し)				17:00 [90] 卓球開放 (予約無し)										
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			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 ヨガロック使用 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] スフレッシュ!! 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																												

木曜日

休館日

ハイドロ月替り
10月、12月、2月
パワーサーキット
11月、1月、3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