

# アクアかずさ レッスンスケジュール表

2021年10月1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				10:15 [30] リラックス ヨーガ 高橋(秀)				10:15 [30] アクティブ ヨーガ 八木								11:00 [30] 上田		
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	11:30 [30] ラテンエアロ 八木			11:00 [45] アクアダンス45 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	12:45 [30] ピラティス 八木			12:00 [30] 月替り 青木	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							12:20 [30] アクアダンス30 上田	12:00 [25] 卓球	12:30 [25] 卓球					
14	13:00 [30] 機能向上 上田	13:00 [30] ラテンエアロ 石原			13:00 [30] 月替り 中島	13:00 [30] ピラティス 八木			13:00 [30] 水泳教室 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] ほぐしヨガ kumi			13:00 [30] 月替り 波田野	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] リズムシェイプ 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] シェアヨガ 森	14:00 [30] お楽しみエアロ 上田			14:00 [30] パワーサーキット 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 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] 水士武気30 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] 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 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 [25] 青木			16:00 [30] 腹凹アクア 上田	16:00 [30] シンプルエアロ 篠田							16:00 [30]		
18		17:00 [25] 卓球			17:00 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球			17:00 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球			17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 青木			17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球										
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] スイム800 中島	19:00 [25] 卓球							19:00 [30] パレトン KOTOE			
20	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	20:00 [30] リラッシュヨガ (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] パワーサーキット 波田野	20:00 [30] アクティブ ヨーガ 石原			20:00 [30] アクアダンス30 上田	20:00 [30] シンプルエアロ 石田														
21																												
22																												

休館日

**卓球レンタルについて**  
お1人様(1グループ)1枠まで、25分間ご利用いただけます。予約ボードに代表者のお名前を記入してからご利用ください。ご利用後は使用した物や触れた場所の消毒清掃をお願いします。

**卓球レンタルについて**  
お1人様(1グループ)1枠まで、25分間ご利用いただけます。予約ボードに代表者のお名前を記入してからご利用ください。ご利用後は使用した物や触れた場所の消毒清掃をお願いします。

★月替り水泳の種目内容は、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。

※マスクの着用をお願いします  
パーソナルピラティス・ヤムナ  
25分 2500円  
テオ(2名)25分2000円  
※当日までのご予約となります。

※マスクの着用をお願いします  
パーソナルストレッチ  
25分と50分を比べます!  
25分 2500円  
50分 5000円

**【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。  
・マット使用後は消毒清掃にご協力ください。  
・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