

アクアかずさ レッスンスケジュール表

2022年4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 [45] シンプルエアロ 石田		10:30 [60] ハルディックウォーク 森	10:15 [45] ヨガ棒ストレッチ 八木				10:15 [30] はじめてダンス 上田								10:15 [45] リラックス ヨーガ 高橋(秀)				10:15 [45] アクティブ ヨーガ 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] ZUMBA 上田			11:00 [45] 水泳教室 石原	11:30 [45] エンジョイエアロ 八木			11:00 [45] アクアダンス45 石田	11:00 [45] ステップ45(中級) 上田						11:15 [30] ステップ30(入門) 高橋(秀)				11:30 [45] ラテンエアロ 八木				12:00 [45] ステップ45(中級) 上田							
13		12:15 [30] ピラティス30 田中			12:00 [20] 中島	12:25 [20] 中島			12:00 [30] 月替り	12:15 [30] お楽しみクラス 青木						12:00 [45] ZUMBA Tomo				12:20 [30] アクアダンス30 上田				12:15 [25] 卓球	12:45 [25] 卓球	13:15 [25] 卓球					
14	13:00 [30] 機能向上水中体操 上田	13:00 [45] ラテンエアロ 石原			13:00 [30] 月替り	13:00 [45] 水泳教室 中島			13:00 [30] 腹凹アクア 上田	13:00 [45] シンプルエアロ 加藤						13:00 [45] ほぐしヨガ kumi				13:00 [30] 月替り	13:00 [45] ビートファイター 波田野				14:00 [45] ステップ45(初級) 篠田	14:00 [45] リズムシェイプ 波田野	14:00 [45] ステップ30(入門) 上田	14:00 [45] プロップピラティス 渡辺(ゆ)	14:00 [45] シンプルエアロ 石原	14:00 [45] シンプルエアロ 篠田	14:15 [30] お楽しみクラス トレーナー
15	15:00 [30] 水慣れ 中島	15:00 [45] ウォーキングエアロ 篠田			15:00 [30] パワーサーキット 上田	15:00 [45] パレトン KOTOE 上田			15:00 [30] 水泳教室 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 [30] アイチ 加藤	15:00 [45] オリジナルクラス 渡邊(孝)				15:00 [45] コア8エアロ 上田						
16		16:00 [45] 骨盤体操 間々田			15:45 [45] すいすいスイム 中島	15:45 [45] フラダンス 万指導員			15:45 [45] ヤムナボディローリング 渡辺(ゆ)							16:00 [20] 中島	16:00 [25] 卓球	16:00 [25] 卓球	16:00 [25] 卓球	16:00 [25] 卓球	16:00 [25] 卓球	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田									
17		17:00 [25] 卓球			17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球			17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球						17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球										
18		17:30 [25] 卓球			17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球			17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球						17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球										
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			19:00 [30] 月替り	19:00 [45] エンジョイエアロ 篠田			19:00 [30] アクアダンス30 石原	19:00 [45] ZUMBA Tomo						19:00 [45] リトモス 上田				19:00 [45] 週替りクラス											
20	20:00 [30] 月替り	20:00 [45] リフレッシュヨガ(ヨガブロック使用) mayu			20:00 [30] リズムシェイプ 波田野	20:00 [45] ステップ45(初級) 篠田			20:00 [45] アクティブ ヨーガ 石原							20:00 [45] シンプルエアロ 石田															
21																															
22																															

休館日

☆月替り水泳教室の種目内容は、レッスン案内ボードにて一か月ごとに掲示をいたします。

パーソナルピラティス・ヤマナ
25分 2500円
テュオ(2名)25分2000円
※ご予約は前日まで

パーソナルピラティス・ヤマナ
25分 2500円
テュオ(2名)25分2000円
※ご予約は前日まで

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。

☆月替り水泳教室の種目内容は、レッスン案内ボードにて一か月ごとに掲示をいたします。

パーソナルストレッチ
25分 2500円
50分 5000円

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。

- 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

【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をお願いします。
・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。

☆週替りクラスの内容&担当者はレッスン案内ボードにて、一か月ごとに掲示をいたします。

☆月替り水泳教室の種目内容は、レッスン案内ボードにて一か月ごとに掲示をいたします。

☆月替りアクア☆
4月、6月、8月…パワーサーキット
5月、7月、9月…アクアダンス30