

アクアかずさ レッスンスケジュール表

2023年10月1日(日)～

	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 [45] 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							
12	10:45 [30] スキンダイビング 中野	11:15 [45] ZUMBA 上田			11:00 [45] 水士武気45 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	11:15 [45] ステップ45 (中級) 上田							11:00 [45] アクアダンス45 石原	11:30 [45] ラテンエアロ 八木				11:00 [45] ステップ45 (中級) 上田						
13					11:55 [30] パーソナルスイミング 中野	12:25 [30] パーソナルスイミング 中野			12:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	10, 11月クロー 12, 1月バタフライ 2, 3月背泳ぎ							12:00 [45] ZUMBA Tomo (入門) 高橋(秀)				10, 11月平泳ぎ 12, 1月クロー 2, 3月バタフライ	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 水泳教室 中野	12:45 [45] ピラティス45 八木			13:00 [30] 腹凹アクア 上田	13:00 [45] シンプルエアロ 加藤							13:00 [30] 月替り 水泳教室 中野	13:00 [45] ビートファイター 波田野				13:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	14:00 [45] パワーキック 波田野	14:00 [45] シンプルエアロ 石原				14:15 [30] お楽しみクラス トレーナー
15	14:00 [30] アクアダンス30 上田	14:00 [45] ステップ45 (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] リズムシェイプ 波田野	14:00 [45] プロップピラティス 渡辺(ゆ)							14:00 [30] アクアサーキット 深澤	14:00 [45] お楽しみエアロ 上田				14:00 [30] パワーキック 波田野	15:00 [45] アイチ 加藤	15:00 [45] お楽しみクラス 青木				15:00 [45] コア8エアロ 上田
16	15:00 [20] パーソナルスイミング 中島	15:00 [45] ウォーキング エアロ 篠田			15:00 [30] パワーキック 上田	14:45 [45] バレトン KOTOE 上田			15:00 [30] パワーストレッチ 森	15:00 [25] やさしいエアロ 間友田							15:00 [30] アクアウォーク 中島	15:00 [45] ステップBOX 石原				15:00 [30] アイチ 加藤	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田					
17		16:00 [45] 骨盤体操 間友田			15:45 [45] すいすいスイム 中島	15:45 [45] フラダンス フ指導員			15:45 [45] ヤムナボディ ローリング 渡辺(ゆ)	15:45 [25] ヤムナ 間友田							16:00 [20] パーソナルスイミング 中島	16:00 [25] 卓球				16:00 [30] 腹凹アクア 上田						
18					17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球			17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球							16:30 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球				16:30 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球					
19	17:30 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球			17:30 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球			17:30 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球							17:30 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球				17:30 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球					
20	19:00 [30] アクアダンス30 石田	19:00 [45] ZUMBA 上田			19:00 [30] 月替り 水泳教室 中島	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 [30] 水士武気30 石原	19:00 [45] リトモス 上田				19:00 [45] 週替りクラス						
21	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	20:00 [45] リラックス 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 [45] ステップ45 (初級) 篠田			20:00 [30] アクアサーキット 深澤	20:00 [45] アクティブ ヨーガ 石原							20:00 [30] お楽しみアクア 上田	20:00 [45] シンプルエアロ 石田										
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

【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。

- ... 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

10, 11月バタフライ 12, 1月背泳ぎ 2, 3月平泳ぎ

☆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。

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。

パーソナルスイミング
 担当:中島
 20分 1620円

☆お楽しみアクアの内容は、
 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

パーソナルピラティス・ヤムナ
 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・ヤムナ
 15:00 [25] 渡辺(ゆ)

パーソナルフッシアケア
 15:45 [25] 間友田

パーソナルフッシアケア
 25分 2500円