

アクアかずさ レッスンスケジュール表

平成29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	1階アーケスタシオ	屋外	プール	スタジオ	1階アーケスタシオ	屋外	プール	スタジオ	1階アーケスタシオ	屋外	プール	スタジオ	1階アーケスタシオ	屋外	プール	スタジオ	1階アーケスタシオ	屋外	プール	スタジオ	1階アーケスタシオ	屋外	プール	スタジオ	1階アーケスタシオ	屋外
10	★特選プログラム★ 1回 450円(税込み) コア8がリニューアル!				10:10 [50] FIGURE8 FITNESS りえ				10:15 [60] new!! ヨガ棒ストレッチ 八木				10:15 [45] ウォーキングエアロ 中藤				10:30 [60] リラククス ヨーガ 高橋(秀)				10:30 [60] アクティブ ヨーガ60 八木				11:00 [45] ステップ45 (中級) 上田			
11	11:00 [45] 水泳教室45 濱田				11:00 [45] アクアダンス45 澤田				11:00 [45] アクアダンス45 石田				11:00 [45] ステップ45 (中級) 上田				11:00 [45] ステップ45 (中級) 上田				11:00 [45] ステップ45 (中級) 上田							
12	12:00 [30] パワーワーク 濱田				12:00 [20] パーソナルヨガ 藤嶋				12:00 [30] 月替り 水泳教室 石田				12:00 [30] パーソナルヨガ 山根				12:00 [30] パーソナルヨガ 山根				12:20 [30] アクアダンス30 上田							
13	13:00 [30] 機能向上 水中体操 濱田				13:00 [45] ラテンエアロ 澤田				13:00 [30] 月替り 水泳教室 藤嶋				13:00 [45] シンプルエアロ 加藤				13:00 [30] 月替り 水泳教室 山根				13:00 [30] リフレッシュ ヨーガ ATSUKO							
14	14:00 [30] 水慣れ 山根				14:00 [45] ステップ45 (初級) 篠田				14:00 [30] 水泳教室 濱田				14:00 [45] プロップピラティス 渡辺(ゆ)				14:00 [30] アクアダンス30 上田				14:00 [45] シンプルエアロ 澤田							
15	15:00 [30] アクアダンス30 上田				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] フラダンス (初級) フラ指導員				15:00 [30] パワーサーキット 森				15:00 [45] オリジナルクラス 渡邊							
16	16:00 [30] 脳力向上 エクササイズ 高野				16:00 [30] パーソナルヨガ 篠田				16:00 [45] フラダンス フラ指導員				16:00 [30] パーソナルヨガ 山根				16:00 [30] パーソナルヨガ 山根											
17	16:45 [120] パーソナルヨガ 25分 2000円, 50分4000円 デュオ(2名) 25分1500円 ※前日までのご予約となります。				16:45 [120] パーソナルヨガ 山根				16:45 [120] パーソナルヨガ 山根				16:45 [120] パーソナルヨガ 山根				16:45 [120] パーソナルヨガ 山根											
18	卓球開放 (予約無し)				卓球開放 (予約無し)				卓球開放 (予約無し)				卓球開放 (予約無し)				卓球開放 (予約無し)											
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 水泳教室 藤嶋				19:00 [45] エンジョイエアロ 篠田				19:00 [30] アクアダンス30 澤田				19:00 [45] ZUMBA Tomo							
20	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田				20:00 [50] FIGURE8 FITNESS りえ				20:00 [60] ヨガ ホイール ATSUKO				20:00 [30] アクアダンス30 澤田				20:00 [60] リフレッシュ ヨーガ ATSUKO				20:00 [45] シンプルエアロ 石田							
21	★特選プログラム★ 1回 450円(税込み) コア8がリニューアル!				★特選プログラム★ 1回 450円(税込み) コア8がリニューアル!				★特選プログラム★ 1回 450円(税込み) コア8がリニューアル!				★特選プログラム★ 1回 450円(税込み) コア8がリニューアル!				★特選プログラム★ 1回 450円(税込み) コア8がリニューアル!				★特選プログラム★ 1回 450円(税込み) コア8がリニューアル!							

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
 ・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