

アクアかずさ レッスンスケジュール表

平成29年5月1日(月)～

	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	Re Fine	屋外	プール	スタジオ	Re Fine	屋外	プール	スタジオ	Re Fine	屋外		プール	スタジオ	Re Fine	屋外	プール	スタジオ	Re Fine	屋外	プール	スタジオ	Re Fine	屋外
10		10:10 [50] CORE8 FITNESS りえ				10:15 [45] ピラティス 八木				10:15 [45] ウォーキング エアロ															
11	11:00 [45] リズムシェイプ45 三杉	11:15 [45] シンプルエアロ 石田			11:00 [45] アクアダンス45 澤田	11:15 [60] 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] リラックス ヨーガ 高橋(秀)				11:00 [45] アクティブ ヨーガ60 八木				11:00 [45] ステップ45 (中級) 上田				
12	12:00 [30] パワーウォーク 三杉	12:15 [30] お楽しみクラス 青木			12:00 [20] パーソナルスイミング 藤嶋	12:25 [20] パーソナルスイミング 藤嶋			12:00 [30] 月替り 水泳教室 濱田	12:15 [30] お楽しみクラス 松尾			12:00 [30] パワーウォーク 青木	12:40 ZUMBA GOLD AKEMI			12:00 [45] ラテンエアロ 八木				12:20 [30] アクアダンス30 上田	12:15 [105]			
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 [60] スピリチュアル ヨーガ 上田		13:00 [30] 月替り 水泳教室 藤嶋	13:00 [30] リフレッシュ ヨーガ mayu			13:00 [30] 水泳教室 松尾	13:00 [45] シンプルエアロ 加藤	13:00 [25] パーソナルピラティス・ヤマナ 渡辺(ゆ)		13:00 [30] 月替り 水泳教室 山根	13:15 [45] ZUMBA AKEMI	13:00 [60] new!! ほぐしヨガ kumi		13:00 [30] 月替り 水泳教室 山根	12:45 [60] リフレッシュ ヨーガ ATSUKO			卓球開放 (予約無し)				
14	14:00 [30] 水慣れ 濱田	14:00 [45] ステップ45 (初級) 篠田			14:00 [30] 水泳教室 濱田	14:00 [30] ステップ30 (入門) 上田			14:00 [30] アクアダンス30 上田	14:00 [45] new!! プロップピラティス 渡辺(ゆ)			14:00 [30] シェイプアップ 重城	14:15 [45] お楽しみエアロ 上田	14:30 [25] パーソナルストレッチ 青木	★お楽しみエアロの内容は、レッスン案内ボードにて、一ヶ月ごとに掲示いたします。	14:00 [30] アクアダンス30 濱田	14:00 [45] シンプルエアロ 澤田	14:15 [30] お楽しみクラス 松尾		14:15 [30] お楽しみクラス トレーナー				
15	15:00 [30] アクアダンス30 松尾	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) フ指導員			15:00 [30] パワーストレッチ 森	15:00 [30] やさしいエアロ 間々田	15:00 [60] ヤマナ ボディ ローリング 渡辺(ゆ)		15:00 [30] アクアサーキット 深澤	15:15 [45] ステップBOX 澤田	15:30 [25] パーソナルストレッチ 青木		15:00 [30] アクアサーキット 青木	15:00 [60] オリジナルクラス 渡邊	★オリジナルクラスの内容は、レッスン案内ボードにて、一ヶ月ごとに掲示いたします。		15:00 [50] CORE8 FITNESS りえ	★特別プログラム 1回 450円(税込)			
16		16:00 [30] 脳力向上 エクササイズ 三杉			15:45 [45] すいすいスイム 藤嶋	15:45 [45] フラダンス フ指導員			15:45 [45] 骨盤体操 間々田	16:15 [25] パーソナルピラティス・ヤマナ 渡辺(ゆ)	16:45 [120] パーソナルピラティス・ヤマナ 渡辺(ゆ)		16:00 [20] パーソナルスイミング 山根	16:15 [150] パーソナルスイミング 山根	16:30 [25] パーソナルストレッチ 青木		16:00 [30] パーソナルスイミング 山根	16:15 [150]			16:00 [30] お楽しみクラス 上田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田			
17		16:45 [120] 卓球開放 (予約無し) ATSUKO			17:00 [20] パーソナルスイミング 山根	16:45 [120] 卓球開放 (予約無し) ATSUKO			16:45 [120] 卓球開放 (予約無し) ATSUKO	16:45 [25] パーソナルピラティス・ヤマナ 渡辺(ゆ)	16:45 [25] パーソナルピラティス・ヤマナ 渡辺(ゆ)		16:00 [20] パーソナルスイミング 山根	16:30 [25] パーソナルストレッチ 青木	17:00 [25] パーソナルストレッチ 青木		16:00 [20] パーソナルスイミング 山根	卓球開放 (予約無し)			卓球開放 (予約無し)				
18		18:00 [25] パーソナルヨガ ATSUKO			18:00 [25] パーソナルヨガ ATSUKO						18:00 [25] パーソナルピラティス・ヤマナ 渡辺(ゆ)		18:00 [25] パーソナルヨガ ATSUKO		18:00 [25] パーソナルストレッチ 青木	25分と50分を比べます! 25分 2000円 50分 4000円		18:00 [30] new!! スイム800 山根							
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 [25] パーソナルヨガ ATSUKO		19:00 [30] 月替り 水泳教室 藤嶋	19:00 [60] エンジョイエアロ 篠田			19:00 [30] アクアダンス30 松尾	19:00 [45] ZUMBA Tomo			19:00 [30] アクアダンス30 澤田	19:00 [45] ステップ45 (初級) 上田			19:00 [30] アクアダンス30 石田	19:15 [30] お楽しみクラス トレーナー							
20	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田	20:00 [50] CORE8 FITNESS りえ	20:00 [60] new!! ヨガ ホイール ATSUKO		20:00 [30] アクアサーキット 青木	20:15 [45] ステップ45 (中級) 篠田			20:00 [30] 水泳教室 澤田	20:00 [60] リフレッシュ ヨーガ ATSUKO			20:00 [30] ハイドロ月替り 水泳教室 上田	20:00 [45] シンプルエアロ 石田			20:00 [30] ハイドロ月替り 水泳教室 上田								
21		★特別プログラム 1回 450円(税込)												21:10 [20] お楽しみクラス トレーナー	お楽しみクラス 7月のみ 21:00~21:30 担当:上田										

休館日

★特別プログラム
1回 450円(税込)

【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