

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	12:30 [60] リフレッシュ ヨーガ mayu			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] パワーストレッチ 青木			12:45 [45] ラテンエアロ 八木				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 [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	ステップ30 (入門) 上田			13:00 [30] 水泳教室 松尾	13:00 [45] シンプルエアロ 加藤				13:00 [30] 月替り 水泳教室 山根	13:15 [45] ZUMBA GOLD AKEMI	13:00 [60] new!! ほぐしヨガ kumi					13:00 [30] 月替り 水泳教室 山根	13:00 [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	14:45 [45] フラダンス (初級) フ指導員			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			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	15:45 [45] フラダンス 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] ヤムナ 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			15:00 [50] CORE8 FITNESS りえ			
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	16:45 [120] 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・ヤムナ 渡辺(ゆ)			16:00 [20] パーソナルスイミング 山根	16:00 [20] パーソナルスイミング 山根	16:00 [20] パーソナルスイミング 山根			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・ヤムナ 渡辺(ゆ)			16:00 [20] パーソナルスイミング 山根	16:15 [150] 卓球開放 (予約無し) 青木	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									
18		18:00 [25] パーソナルヨガ ATSUKO			★月替り水泳の種目内容は、レッスン案内ボードにて、一ヶ月ごとに掲示いたします。										18:00 [25] パーソナルストレッチ 25分と50分を比べます! 25分 2000円 50分 4000円											
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			19:15 [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 上田	20:00 [45] シンプルエアロ 石田											
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	7月のみ 21:00~21:30 担当: 上田										

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