

アクアかずさ レッスンスケジュール表

2024年4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	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				10:15 [45] ヨガ棒ストレッチ 八木				10:15 [45] リトモス 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] アクアダンス45 石原				11:00 [45] ステップ45 (中級) 上田				
12	10:45 [30] 中野 スキンダイビング フィンフリー				11:00 [45] 水士武気45 石原				11:15 [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 [30] 水泳教室 石田				12:20 [30] 中野	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
13	11:15 [45] ZUMBA 上田				11:30 [45] エンジョイ エアロ 八木				12:00 [30] 水泳教室 石田	4、5月平泳ぎ 6、7月クロール 8、9月バタフライ			12:00 [45] ZUMBA Tomo				13:00 [45] ビートファイター 波田野				13:00 [30] 水泳教室 荒木	4、5月背泳ぎ 6、7月平泳ぎ 8、9月クロール	13:00 [45] ビートファイター 波田野	13:00 [30] 月替り	13:00 [45] シンプルエアロ 石原	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		
14	12:20 [20] New! HIT 上田				12:25 [30] 中野				13:00 [30] 水泳教室 石田				13:15 [30] 中野	13:00 [45] ほぐしヨガ kumi				14:00 [45] シンプルエアロ 石原				14:00 [30] パワーサーキット 波田野	14:00 [45] シンプルエアロ 石原	14:00 [45] シンプルエアロ 石原	14:00 [45] シンプルエアロ 石原	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	13:00 [30] 機能向上 水中体操 上田				13:00 [30] 水泳教室 中野				13:00 [30] 腹凹アクア 上田				14:00 [45] プロップ ピラティス 渡辺(ゆ)				14:00 [45] お楽しみエアロ 上田				15:00 [30] アイチ 加藤	15:00 [45] ステップBOX 石原	15:00 [45] お楽しみクラス 青木	15:00 [45] コア8エアロ 上田	15:00 [45] コア8エアロ 上田	15:00 [45] コア8エアロ 上田	15:00 [45] コア8エアロ 上田		
16	14:00 [30] アクアダンス30 上田				14:00 [30] リズムシェイプ 波田野				14:00 [30] アクアダンス30 加藤				14:00 [45] ステップ45 (初級) 篠田				15:00 [30] ステップBOX 石原				15:45 [45] すいすいスイム 荒木	15:45 [45] フラダンス フジ指導員	16:00 [30] 腹凹アクア 上田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田		
17	15:00 [20] パーソナルスイミング 荒木				15:00 [30] パワーサーキット 上田				15:00 [30] パワーストレッチ 森				15:00 [25] パーソナルピラティス・ヤムナ 渡辺(ゆ)				15:00 [25] パーソナルピラティス・ヤムナ 渡辺(ゆ)				15:45 [45] パーソナルフッシャーケア 間反田	15:45 [25] パーソナルフッシャーケア 間反田	16:00 [30] 腹凹アクア 上田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田		
18	16:00 [45] パーソナルスイミング 担当:荒木 20分 1620円				15:45 [45] パーソナルフッシャーケア 25分 2500円				15:45 [45] ヤムナ ボディ ローリング 渡辺(ゆ)				15:45 [25] パーソナルフッシャーケア 25分 2500円				16:00 [25] パーソナルストレッチ 25分 2500円				16:00 [45] 骨盤体操 間反田	16:00 [45] 骨盤体操 間反田	16:00 [45] 骨盤体操 間反田	16:00 [45] 骨盤体操 間反田	16:00 [45] 骨盤体操 間反田	16:00 [45] 骨盤体操 間反田	16:00 [45] 骨盤体操 間反田		
19	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	17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球	17:00 [25] 卓球
20	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	17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球	17:30 [25] 卓球
21	18:00 [25] 卓球				18:00 [25] 卓球				18:00 [25] 卓球				18:00 [25] 卓球				18:00 [25] 卓球				18:00 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球	18:00 [25] 卓球
22	18:25 [20] New! HIT 中野				18:25 [20] 中野				18:25 [20] 中野				18:25 [20] 中野				18:25 [20] 中野				18:25 [20] 中野	18:25 [20] 中野	18:25 [20] 中野	18:25 [20] 中野	18:25 [20] 中野	18:25 [20] 中野	18:25 [20] 中野	18:25 [20] 中野	18:25 [20] 中野

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