

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] アクアダンス30 上田				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 [30] 月替り					
14	12:20 [20] New! HIT 上田				12:25 [30] パーソナルスイミング 中野				13:00 [30] 水泳教室 上田				13:15 [30] 月替り 水泳教室 中野				13:00 [45] ビートファイター 波田野				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				14:15 [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 [45] シンプルエアロ 加藤				14:00 [45] お楽しみエアロ 上田				15:00 [45] お楽しみクラス 青木				15:00 [30] アイチ 加藤				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 [45] プロップ ピラティス 渡辺(ゆ)				14:00 [45] ステップBOX 石原				16:00 [45] シンプルエアロ 篠田				16:00 [30] 腹凹アクア 上田										
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 [45] ステップ45 (初級) 篠田				17:00 [25] 卓球				17:00 [25] 卓球										
18	15:25 [20] パーソナルスイミング 荒木				15:45 [45] すいすいスイム 荒木				15:45 [45] ヤムナ ボディ ローリング 渡辺(ゆ)				16:00 [25] 卓球				17:30 [25] 卓球				18:00 [25] スイム800 荒木										
19	16:00 [45] パーソナルスイミング 間々田				17:00 [25] 卓球				17:00 [25] 卓球				17:00 [25] 卓球				18:00 [25] 卓球														
20	17:00 [25] 卓球				17:30 [25] 卓球				17:30 [25] 卓球				17:30 [25] 卓球				18:00 [25] 卓球														
21	18:00 [25] 卓球				18:25 [20] New! HIT 中野				19:00 [45] エンジョイ エアロ 篠田				19:00 [45] リトモス 上田				19:00 [45] 週替りクラス														
22	19:00 [30] アクアダンス30 石田				19:00 [30] 水泳教室 荒木				19:00 [45] ZUMBA Tomo				20:00 [45] アクティブ ヨーガ 石原																		
23	20:00 [30] 月替り 水泳教室 石田				20:00 [30] パワーサーキット 波田野				20:00 [45] ステップ45 (初級) 篠田																						
24	4, 5月クロール 6, 7月バタフライ 8, 9月背泳ぎ																														

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