

アクアかずさ レッスンスケジュール表

平成28年10月1日(土)～

時間	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		10:10 [50] CORE8 FITNESS りえ			10:15 [20] パーソナルスイミング 山根	10:15 [45] マットピラティス レベル② 八木			10:30 [60] ハルディックウォーキング 森		10:15 [45] ウォーキング エアロ 中藤			10:15 [20] パーソナルスイミング 山根	10:30 [60] リラックス ヨーガ 高橋(秀)						10:30 [60] アクティブ ヨーガ60 八木				
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] 水泳教室 青木	11:45 [30] ステップ30 (入門) 高橋(秀)						11:00 [45] 水泳教室 澤田		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 kumi			12:00 [30] 月替り 演田	12:15 [30] 水泳教室 演田			12:00 [30] パーソナルスイミング 青木	12:40 ZUMBA GOLD AKEMI						12:20 [30] アクアダンス30 上田		12:15 [105] 卓球開放 (予約無し)			
13	13:00 [30] 機能向上 水中体操 吉澤	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 演田	13:00 [60] ステップ30 (入門) 三杉			13:00 [30] 水泳教室 三杉	13:00 [45] シンプル エアロ 加藤			13:00 [30] 月替り 山根	13:15 [45] ZUMBA AKEMI	13:00 [30] 吉澤 お楽しみクラス				13:00 [30] 月替り 山根	13:00 [60] フリースタイル ヨガ ATSUKO					
14	14:00 [30] 水慣れ 演田	14:00 [45] ステップ45 (初級) 篠田			14:00 [30] 水泳教室 演田	14:00 [30] パーソナルピラティス・ヤムナ 渡辺(ゆ)			14:00 [30] アクアダンス30 上田	14:00 [45] マットピラティス レベル② 渡辺(ゆ)			14:00 [30] ジェイブックス 重城	14:15 [45] お楽しみ エアロ 上田	14:30 [20] パーソナルストレッチ 青木				14:00 [30] アクアダンス30 演田	14:00 [45] シンプルエアロ 澤田		14:15 [30] お楽しみクラス 三杉			
15	15:00 [30] 水泳教室30 トレーナー	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 三杉	15:00 [45] フラダンス (初級) フジ指導員			15:00 [30] パワーストレッチ 森	15:00 [30] ゆさみエアロ 間々田	15:00 [60] ヤムナ ポティ ローリング 渡辺(ゆ)			15:00 [30] リズムシェイプ30 三杉	15:15 [45] ステップBOX 澤田	15:00 [20] 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	15:45 [45] フラダンス フジ指導員			15:45 [45] 骨盤体操 間々田				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)	16:30 [20] パーソナルストレッチ 青木				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)			16:45 [120] 卓球開放 (予約無し)			16:45 [120] 卓球開放 (予約無し)																	
18																									
19	19:00 [30] 水泳教室30 演田	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 [60] エンジョイ エアロ 篠田			19:00 [30] アクアダンス30 三杉	19:00 [45] ZUMBA Tomo			19:00 [30] ハイドロ エクササイズ 三杉	19:00 [45] ステップ45 (初級) 上田					19:00 [60] ジャズ HipHop you						
20	20:00 [30] ハイドロ 月替り 演田	20:00 [50] CORE8 FITNESS りえ			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30 青木	20:00 [60] フリースタイル ヨガ ATSUKO			20:00 [30] アクアダンス30 澤田	20:00 [45] BOKWA dance りえ											
21																									
22																									

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

☆特別プログラム☆
 ※実施日以外は卓球開放とさせていただきます。

new!
 ※こちらは特別プログラムです。レッスン実施日を、レッスン案内ボードにて、一ヶ月ごとに掲示致します。必ずスケジュールをご確認ください。

パーソナルストレッチクラスは、20分と40分を比べます！
 20分 1600円
 40分 3200円

13:15～ZUMBAは、毎月最終週クラスのみ ZUMBA STEP

パーソナルピラティス・ヤムナは、20分と40分を比べます！
 20分 2000円、40分 4000円
 ※前日までのご予約となります。

☆特別プログラム☆
 1回540円(税込)
 12回5400円のお得なチケットもフロントにて販売中です。

☆特別プログラム☆
 1回540円(税込)
 12回5400円のお得なチケットもフロントにて販売中です。

☆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。