

アクアかずさ レッスンスケジュール表

平成28年4月1日(金)～

	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] マットピラティス レベル② 八木				10:15 [45] ウォーキング エアロ 中藤				10:15 [20] 山根												
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 [60] お楽しみ テニス 吉澤	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] 藤嶋	12:00 [20] 藤嶋	12:15 [30] お楽しみクラス			12:00 [30] 月替り 演田	12:15 [30] けん玉功習 三杉			12:00 [30] パワーストレッチ 青木	12:15 [30] お楽しみクラス		12:20 [30] アクアダンス30 上田	12:45 [45] ラテンエアロ 八木			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 藤嶋	13:00 [60] リフレッシュ ヨーガ Mayu			13:00 [30] 水泳教室 演田	13:00 [45] シンプルエアロ 加藤			13:00 [30] 月替り 山根	13:15 [45] お楽しみクラス 吉澤		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 藤嶋	14:00 [30] ステップ30 (入門) 三杉			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] シェイプアップ 重城	14:15 [45] お楽しみ エアロ 上田		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					
15	15:00 [30] アクアダンス30 三杉	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	14:45 [45] フラダンス (初級) フラ指導員			15:00 [30] シェイプアップ 松崎	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 [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 フラ指導員			16:00 [20] 松崎	15:45 [45] 骨盤体操 間々田			16:00 [20] 山根	16:15 [150] 卓球開放 (予約無し)		16:00 [30] お楽しみクラス	16:00 [45] シンプルエアロ 篠田								
17		16:45 [105] 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)								16:30 [135] 卓球開放 (予約無し)								
18																									
19	19:00 [30] アクアダンス30 演田	19:00 [60] ステップ60 (上級) 加藤	19:00 [60] フリースタイル 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 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 [30] 月替り 水泳教室 山根	19:00 [60] ジャズダンス you								
20	20:00 [30] パワーサーキット 演田	20:15 [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 青木	20:00 [60] ルーシーダットン 田中			20:00 [30] アクアダンス30 澤田	20:00 [45] BOKWA 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