

2017年6月

アクアスやいづ タイムテーブル

■ 今月からの変更箇所です
★ 中上級者向けレッスンです
プールレッスンの最少遂行人数は3人です

営業時間

火曜～土曜・祝 10:00～22:00
日曜 10:00～18:00
月曜 休館

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:10～(10) ストレッチ		10:10～(10) ストレッチ		10:10～(10) ストレッチ		10:10～(10) ストレッチ					
11:00	10:30～(45) 初級 エアロピクス 鈴木		10:30～(60) ピラティス		10:30～(60) キレイになる ヨガ 櫻井		10:30～(45) ズンバ		10:30～(60) ヨガ		10:30～(45・60) サンデー レッスン①	
	11:30～(30) バレトン 鈴木		11:45～(30) 望月		11:45～(30) はじめてエアロ		11:30～(60) 望月		11:45～(45) 櫻井		11:45～(30) サンデー レッスン②	
12:00	12:15～(30) シバム 岩崎		12:30～(30) 朝比奈		12:15～(30) はじめてスイミング		12:40～(20) ヨガ		12:45～(45) 初級 エアロピクス 鎌田			
13:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 鎌田	13:15～(30) ポディバイブ 大塚	13:15～(30) 水中ウォーク 伊東	13:00～(30) エンジョイステップ 櫻井	13:00～(30) ポディメイキング 櫻井	13:15～(45) フィンスイム	13:15～(45) スモールボール 岩崎	13:15～(30) 初級クロール 森本	12:30～(30) ズンバ 鎌田		12:45～(30) サンデー レッスン③
	14:00	14:00～(60) 太極舞 藁科	14:15～(30) ヌードルエクササイズ 岩崎	14:00～(45) シバム 岩崎	14:15～(30) 歩いてアクアピクス 佐藤	14:15～(60) ヨガ 石上	14:15～(30) 水中ウォーク 岩崎	14:15～(60) シェイブ エクササイズ 多々良	14:15～(30) 初級平泳ぎ 森本			
15:00												
16:00		16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用		16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用								
17:00												
18:00												
19:00	19:30～(45) ポディバイブ 大塚	20:00～(45) 何でもスイミング	19:30～(45) シバム 岩崎		19:00～(30) 初級クロール 鎌田	19:30～(45) バレトン 浜崎	19:45～(30) アクアピクス 鎌田	19:30～(60) ズンバ	19:15～(45) ポディバイブ 大塚			
20:00	20:30～(45) 初中級 エアロピクス 鎌田		20:30～(45) ヨガ 多々良					20:45～(45) KEN	20:15～(60) 中級 エアロピクス			
21:00												

"NEW"

13:55～(65)
キッズ
スイミング
(お子様対象)
1コース使用

1コイン(500円)
体験
実施中!!

エアロピクスに
慣れてきた方、
コンビネーション
を楽しむクラス
※中上級者向け

日曜18:00閉館

6月12日(月)スタジオレッスン

10:30～(60) 『ヨガ』 櫻井
19:30～(60) 『ズンバ』 KEN
20:45～(45) 『初中級エアロ』 岩崎
※プールレッスンはありません

6月26日(月)スタジオレッスン

10:30～(45) 『エンジョイステップ』 櫻井
11:30～(45) 『ズンバ』 鎌田
19:30～(45) 『ファットバーンエアロ』 KEN
※プールレッスンはありません

サンデーレッスン①

4日『初級ステップ(45)』 鎌田
11日『シバム(45)』 岩崎
18日『ヨガ(60)』 多々良
25日『ヨガ(60)』 Mayo

サンデーレッスン②

4日『ストレッチ』 鎌田
11日『ストレッチボール』 岩崎
18日『ストレッチ』 大塚
25日『ストレッチボール』 岩崎

サンデーレッスン③

※4日はプールレッスンお休みとなります。
11日『水中ウォーク』 鎌田
※18日はプールレッスンお休みとなります。
25日『ヌードルエクササイズ』 岩崎

平成30年2月改修工事に伴い、代替日として、6月12日(月)26日(月)10:00～22:00営業します。