

2017年11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
ブルー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 望月		10:30～(60) キレイになる ヨガ 櫻井		10:30～(45) ズンバ 望月		10:30～(60) ヨガ 櫻井	10:30～(60) ヨガ 櫻井	12:30～(45-60) ベリーダンス Aki	
12:00	11:30～(30) パレトン 鈴木		11:45～(30) はじめてエアロ 朝比奈		11:45～(30) エンジョイステップ 櫻井	12:15～(30) はじめてスイミング 森本	11:30～(60) ヨガ 望月	12:30～(30) 初級クロール 森本	11:45～(45) 初級 エアロピクス 鎌田	11:45～(45) 初級 エアロピクス 鎌田	申込された方のみ ご参加できます 12:15～(30-45-60) サンデー レッスン①	
13:00	12:15～(30) シバム 植田		12:30～(30) ストレッチボール 長谷川		12:30～(30) ポディメイクング 櫻井	13:00～(30) フィンスイム 森本	12:40～(20) スモールボール 岩崎	12:30～(30) 初級クロール 森本	12:45～(45) エアロピクス 鎌田	12:45～(45) ズンバ 鎌田	13:30～(30) サンデー レッスン②	
14:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 植田	13:15～(30) ポディバイブ 兒玉	13:15～(30) 水中ウォーク 森本	13:15～(45) 初級 エアロピクス 岩崎	14:15～(30) 水中ウォーク 兒玉	13:15～(45) シェイプ エクササイズ 多々良	13:15～(30) 初級平泳ぎ 森本	14:00～(60) 太極舞 農科	14:15～(30) ヌードルエクササイズ 岩崎	13:55～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用	
15:00	14:00～(60) 太極舞 農科	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 鎌田	14:15～(60) ヨガ 石上	14:15～(30) 水中ウォーク 兒玉	14:15～(60) ヨガ Mayo	14:15～(30) アクアピクス 岩崎	15:00 浮き浮きリラックス 塚本	15:15～(30) タラソプール使用	日曜18:00閉館	
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		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			11月13日(月)スタジオレッスン	
17:00											12:30～(45) 初級ステップ 岩崎 13:30～(60) ヨガ 石上 19:30～(30) ポディバイブ 兒玉 20:15～(45) 初級エアロピクス 鎌田 ※ブルーレッスンはありません	
18:00					23日 休み		3日 休み				11月3日(金・祝)スタジオレッスン	
19:00	19:15～(30) ポディバイブ 兒玉		19:15～(30) 初級ステップ 岩崎		19:30～(45) パレトン 浜崎	19:30～(30) 初級クロール 鎌田	19:30～(60) ズンバ		18:45～(30) シバム 植田	19:30～(30) ポディバイブ 兒玉	10:30～(45) ズンバ 望月 11:30～(60) ヨガ 望月 19:30～(60) ズンバ KEN 20:45～(45) ポディバイブ 兒玉 ※ブルーレッスンはありません	
20:00	20:00～(30) エンジョイステップ 鎌田	20:00～(45) 何でもスイミング	20:00～(30) シバム 岩崎		20:30～(45) 初級 エアロピクス 浜崎	20:15～(30) アクアピクス 鎌田	20:45～(45) KEN		19:30～(30) ポディバイブ 兒玉	20:15～(60) 中級 エアロピクス	11月23日(木・祝)スタジオレッスン	
21:00	20:45～(45) 初中級 エアロピクス 鎌田	伊東 ★	20:45～(45) ヨガ 多々良				20:45～(45) ポディバイブ 兒玉		20:45～(45) 中級 エアロピクス 松下 ★	11:45～(30) 初級ステップ 岩崎 12:30～(30) スモールボール 岩崎 13:15～(45) 初級エアロ 岩崎 14:15～(60) ヨガ 石上 19:45～(30) シバム 植田 20:30～(45) 初級エアロ 鎌田 ※ブルーレッスンはありません		
22:00											サンデーレッスン①	
22:00閉館												
22:00閉館												

平成30年2月改修工事に伴い、代替日として11月13日(月)10:00～22:00営業します。

※11月13日(月)は2月22日(木)の代替営業日となります。

サンデーレッスン①

5日『初級エアロ(45)』 鎌田
12日『シバム(45)』 植田
19日『ズンバ(60)』 KEN
26日『ポディバイブ(45)』 兒玉

サンデーレッスン②

5日『ストレッチ(30)』 鎌田
12日『ストレッチボール(30)』 岩崎
19日『ボルドブラ(30)』 KEN
26日『ストレッチボール(30)』 岩崎