

2017年7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	12日・19日・26日	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	11:00～(60) 保健事業 一般の方は ご参加いただけません	11:45～(30) エンジョイステップ 櫻井		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) はじめてエアロ 朝比奈		12:15～(30) ポディメイク 櫻井	12:15～(30) はじめてスイミング	12:30～(30) スモールボール 岩崎	12:30～(30) 初級クロール 森本	12:45～(45) 初級 エアロピクス 鎌田		12:30～(30) サンデー レッスン③	
	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 植田・塚本	13:15～(30) ストレッチボール 長谷川	13:15～(30) 水中心ウォーク 森本	13:15～(45) 初級 エアロピクス 岩崎	13:00～(30) フィンスイム 森本	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	13:55～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用			
14:00	14:00～(60) 太極舞 薫科	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 兒玉	14:15～(60) ヨガ Mayo	14:15～(30) アクアピクス 岩崎	29日お休み			
		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		15:15～(30) 浮き浮きリラックス 佐藤				
15:00		25日お休み		26日お休み		27日お休み		16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用				
								28日お休み				
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												

※7月・8月プールレッスンはお休みとなります。

日曜18:00閉館

7月10日(月) スタジオレッスン

10:30～(60) 『ヨガ』 多々良
11:45～(30) 『はじめてエアロ』 朝比奈
12:30～(30) 『スモールボール』 朝比奈
※プールレッスンはありません

7月24日(月) スタジオレッスン

13:15～(60) 『ヨガ』 石上
19:30～(30) 『初級ステップ』 鎌田
20:15～(45) 『ズンバ』 鎌田
※プールレッスンはありません

サンデーレッスン①

2日『ズンバ(60)』 KEN
9日『ポディパイプ(45)』 大塚
16日『フローヨガ(60)』 石上
23日『初級エアロ(45)』 鎌田
30日『ヨガ(60)』 Mayo

サンデーレッスン②

2日『スモールボール』 鎌田
9日『スモールボール』 朝比奈
16日『シバム』 岩崎
23日『初級ステップ』 鎌田
30日『スモールボール』 岩崎

サンデーレッスン③

2日『ストレッチボール』 長谷川
9日『ストレッチ』 森本
16日『ストレッチボール』 岩崎
23日『ストレッチ』 大塚
30日『ストレッチ』 伊東

静岡県初!! パートナーストレッチ「NOVAST(ノバスト)ストレッチ®」スタート!! 詳しくはスタッフまで。
平成30年2月改修工事に伴い、代替日として、7月10日(月)24日(月)10:00～22:00営業します。