

2017年8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		11:00～(60) 望月	保健事業	11:45～(30) はじめてエアロ 朝比奈	一般の方は ご参加いただけません	11:30～(60) 望月	11:30～(60) ヨガ	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) ストレッチポール 長谷川	タラソプール使用	12:30～(30) ポディメイキング 櫻井	12:15～(30) はじめてスイミング 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) ズンバ		12:30～(30) サンデー レッスン③	
13:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 植田・塚本	13:15～(30) ポディバイブ 大塚	13:15～(30) 水中ウォーク 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) シェイブ エクササイズ 多々良	13:15～(30) 初級平泳ぎ 森本	13:55～(65) ズンバ 鎌田			
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 兒玉	14:15～(60) ヨガ Mayo	14:15～(30) アクアピクス 岩崎				
15:00								15:15～(30) 浮き浮きリラックス 佐藤				
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				
17:00												
18:00			9日お休み		10日お休み		11日(金・祝) 12:40～(20) スモールボール休講 13:15～(45) シェイブエクササイズ休講 ※プールレッスンお休みとなります					
19:00	19:30～(45) ポディバイブ 大塚	20:00～(45) 何でもスイミング	19:15～(30) 初級ステップ 岩崎		19:30～(45) バレトン 浜崎	19:00～(30) 初級クロール 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		20:00～(30) シバム 岩崎		20:30～(45) 初級 エアロピクス 浜崎	19:45～(30) アクアピクス 鎌田	20:45～(45) KEN		20:15～(60) 中級 エアロピクス			
21:00		伊東★	20:45～(45) ヨガ 多々良				20:45～(45) ポディバイブ 鎌田		松下★			

※8月プールレッスン
お休みとなります。

日曜18:00閉館

8月7日(月)スタジオレッスン

10:30～(60) 『ヨガ』 石上
11:45～(30) 『初級ステップ』 朝比奈
13:15～(45) 『初級エアロ』 鈴木
19:15～(30) 『初級ステップ』 岩崎
20:00～(45) 『シバム』 岩崎
※プールレッスンはありません

8月21日(月)スタジオレッスン

10:30～(45) 『初級エアロ』 鈴木
11:30～(30) 『シバム』 岩崎
19:30～(30) 『初級エアロ』 鎌田
20:15～(45) 『ズンバ』 鎌田
※プールレッスンはありません

8月28日(月)スタジオレッスン

10:30～(60) 『ヨガ』 石上
11:45～(45) 『初級エアロ』 鎌田
※プールレッスンはありません
サンデーレッスン①
6日『初中級エアロ(45)』 鎌田
20日『シバム(45)』 岩崎
27日『ポディバイブ(45)』 大塚

サンデーレッスン②

6日『初級ステップ』 鎌田
20日『初級ステップ』 岩崎
27日『スモールボール』 朝比奈

サンデーレッスン③

6日『ストレッチポール』 長谷川
20日『ストレッチポール』 岩崎
27日『ストレッチ』 大塚

12日(土)～15日(火)まで夏季休館日となります。

平成30年2月改修工事に伴い、代替日として、8月7日(月)21日(月)28日(月)10:00～22:00営業します。