

2017年10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	11:00～(60)	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～(90) ベリーダンス	
12:00	11:30～(30) バレトン 鈴木	介護予防教室 一般の方は ご参加いただけません	11:45～(30) 望月		11:45～(30) エンジョイステップ 櫻井	12:15～(30)	11:30～(60) ヨガ		11:45～(45) 櫻井		Aki	
13:00	12:15～(30) シバム 植田	タラソプール使用	12:30～(30) ストレッチボール 長谷川		12:30～(30) ポティメイキング 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) 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)
14:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 植田	13:15～(30) ポティハイブ 児玉	13:15～(30) 水中ウォーク 森本	13:15～(45) 初級 エアロピクス 岩崎	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) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用		13:30～(30) サンデー レッスン②	
15:00	14:00～(60) 太極舞 薬科	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 児玉	14:15～(60) ヨガ Mayo	14:15～(30) アクアピクス 岩崎			限定!プログラム	
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		15:15～(30) 浮き浮きリラックス 塚本			10/8(日) 13:30～(30) 【ボルドブラ】 バリエとダンスの動きを基本とした エクササイズです。 動作はとても優雅ですが正しい姿勢に改善され ストレッチ効果や筋肉と柔軟性も高められます	
17:00		31日 休み						16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用			日曜18:00閉館	
18:00												
19:00	19:15～(30) ポティハイブ 児玉		19:15～(30) 初級ステップ 岩崎		19:30～(45) バレトン 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		10月2日(月) スタジオレッスン	
20:00	20:00～(30) 初級ステップ 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) ポティハイブ 児玉		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	
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) ポティハイブ 児玉		20:15～(60) 中級 エアロピクス 松下★		10月30日(月) スタジオレッスン	
22:00											19:30～(30) シバム 植田 20:15～(45) 初級エアロ 岩崎 ※プールレッスンはありません	
											サンデーレッスン①	
											1日『初級ステップ(30)』 岩崎 8日『ズンバ(60)』 KEN 15日『ヨガ(60)』 mayo 22日『初級エアロ(45)』 鎌田 29日『シバム(30)』 植田	
											サンデーレッスン②	
											1日『ストレッチボール(30)』 岩崎 8日『ボルドブラ(30)』 KEN 15日 なし 22日『スモールボール(30)』 四ノ宮 29日『ポティハイブ(30)』 児玉	

22:00閉館

平成30年2月改修工事に伴い、代替日として、10月2日(月)30日(月)10:00～22:00営業します。
※10月2日(月)は2月20日(火)、10月30日(月)は2月21日(水)の代替営業日となります。