AQUAS YAIZU　タイムテーブル　2025年7月

■ 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小遂行人数は３人です

営業時間

火曜 ～ 金曜	9：00 ～ 22：00
土曜	9：00 ～ 21：00
日曜・祝日	9：00 ～ 18：00

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
10:00	10：30 ～（45） 初級エアロビクス 鈴木		10：30 ～（45） ピラティス Yukari	10：30 ～（60） カルチャー教室 (申込者のみ) 2.9.16.23.30日	10：30 ～（45） ボディメイキング 櫻井		10：30 ～（45） ZUMBA 望月		9：30 ～（60） リズムジャンプ リトルキッズ （年中～小2対象）	10：20 ～（70） キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用
11:00	11：30 ～（30） 初級ステップ 鈴木		11：30 ～（45） かんたんエアロ Yukari		11：30 ～（45） ヨガ 櫻井		11：30 ～（45） ピラティス 望月		11：00 ～（60） リズムジャンプ ジュニア (小3～小6対象)	
12:00										
13:00	13：00 ～（45） ヨガ 多々良	13：15 ～（30） 水中ウォーク 下原	13：00～（45） やさしいヨガ 多々良	13：30 ～（30） アクアビクス Keico	13：15 ～（45） 初級エアロビクス 佐藤	7月は『平泳ぎ』 13：15 ～（30） ★月替わりスイミング 奥田	13：15 ～（45） コアトレ &ストレッチ 泉水	13：15 ～（30） フィンスイム 奥田		
14:00	14：00～（45） 初級エアロビクス &筋コン 多々良	14：15 ～（30） はじめて背泳ぎ 奥田	14：00～（45） TPH& ストレッチポール 溝口	14：30 ～（30） はじめてスイミング Keico	14：15～（45） セルフ整体ヨガ 泉水	14：15 ～（30） アクアビクス 佐藤	14：15 ～（45） ヨガ Mayo	14：15 ～（30） ヌードルエクササイズ 下原	ストレッチスペース として スタジオを開放！ （13：00～17：00） 日曜・祝日も可能	13：50 ～（70） キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用
15:00	初級者向け 「はじめてスイミング」の内容を 難なく行える方が対象です		2日・30日 休講							
16:00		16：20 ～（70） キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用	16：00 ～（60） リズムジャンプ リトルキッズ (年中～小2対象)	16：20 ～（70） キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用		16：20 ～（70） キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用		16：20 ～（70） キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用		
17:00			17：30 ～（60） リズムジャンプ ジュニア (小3～小6対象)							
18:00		29日　休み		30日　休み		31日　休み				
19:00	19：15 ～（45） ★中級エアロビクス 松下		19：15 ～（45） ストレッチ& TPH 溝口	2日・30日 休講	19：15 ～（45） 初級エアロビクス 朝比奈		19：00～（45） ZUMBA KEN			
20:00	20：15～（45） 初級エアロビクス 松下		20：15～（45） 初級ボクササイズ& コンディショニング 溝口	2日・30日 休講	20：15 ～（45） 初級ステップ &ストレッチ 朝比奈					
21:00										
	22：００閉館								21：００閉館	

＊月１健康講座開催＊

アクアスやいづ
×
コミュニティーホスピタル甲賀病院

7/2（水）14:00～
2階スタジオにて

※詳細は館内掲示をご確認ください

プール・ジムエリア　最終利用時間は閉館20分前までとなります。

☆ NEWS ☆

スタジオレッスンに関するお知らせ

- お荷物等での場所取りはご遠慮ください。
- 入場はレッスン開始の10分前からです。
- ウォーミングアップ不足によるケガ等を防ぐためレッスン開始5分前までにスタジオにお入りください。
- レッスンの途中入退場はご遠慮ください。

プールレッスンに関するお知らせ

- レッスン開始時にコースを変更致します。コース変更前にプール内でお待ち頂くことは出来ません。
- レッスン受付は代筆はできません。必ずご本人様にて受付をお願い致します。
- レッスン受付は水着に着替えてからお願い致します。
- レッスンの途中入退場はご遠慮ください。

LINE

お友達登録を
お願い致します

★ レッスンプログラム紹介 ★

初めての方向けレッスン　初級者向けレッスン　★ 中上級者向けレッスン

✿プールレッスン

プログラム名	ﾚﾍﾞﾙ	時間	定員	内容
水中ウォーク	初	30	20	水の特性を利用し、水中を歩きながら全身のトレーニングを行います。プール内での正しい歩き方やバリエーションを習得するクラスです。
ヌードルエクササイズ	初	30	20	細長い棒状の浮き具を使い、全身運動を行います。 膝や腰に不安がある方も安心してトレーニングできます。
アクアビクス	初	30	20	音楽に合わせ歩く・ジャンプを行う水中エアロビクスです。 水中で動く楽しさを感じながらトレーニングを行えます。
はじめてスイミング	初	30	12	**潜る・浮く・キック**など、水泳の基礎を練習します。 ゆっくりと水に慣れていくレッスンです。
初級クロール	初	30	12	バタ足で20m泳げる方が対象です。 クロールの基礎を中心に練習するクラスです。初心者の方や初級クラスの方にお勧めです。
初級背泳ぎ	初	30	12	バタ足で20m泳げる方が対象です。 背泳ぎの基礎を習得するクラスです。
初級平泳ぎ 初級バタフライ	中	30	12	初級クロール・初級背泳ぎの内容を難なく行える方が対象です。 平泳ぎ・バタフライの基礎を習得するクラスです。
はじめてのフィンスイム	中	30	12	クロール・背泳ぎが20m泳げる方が対象です。 立ち方やクロール・背泳ぎが中心のクラスです。
フィンスイム	★	30	12	20m以上泳げる方が対象です。 主に体幹・下半身の筋肉が鍛えられます。キックが上手になりたい方にお勧めのクラスです。
月替わりスイミング	★	30	12	1ヶ月毎に内容が変わります。 **7月は【平泳ぎ】**

※水中ウォーク、ヌードルエクササイズ、アクアビクスは参加人数が10名以上の場合２コース使用致します。

※レッスン開始時にコースを変更致します。コース変更前にプール内でお待ち頂くことは出来ません。

※レッスン実施コース以外でのレッスン参加は他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。

✿有酸素運動レッスン

プログラム名	ﾚﾍﾞﾙ	時間	定員	内容
かんたんエアロ	初	45	15	エアロビクスを初めてされる方にお勧めのレッスンです。 基本動作を習得しながら汗をかいていくクラスです。
初級エアロビクス	中	45	15	エアロビクスに少し慣れてきた方にお勧めのレッスンです。 基本動作中心のコンビネーションを楽しむクラスです。
初中級エアロビクス	中	30	15	エアロビクスにある程度慣れてきた方が対象です。 基本的なステップを変形させながら、やや複雑な動きにも挑戦していくクラスです。
中級エアロビクス	★	45	15	テクニックや体力を必要としたコンビネーションでエアロビクスの楽しさを充分に味わえるクラスです。
初級ステップ	中	30	15	ステップ台を利用し昇降運動+エアロビクスを行います。 基本動作中心のコンビネーションを楽しむクラスです。
ZUMBA®	初	45	15	ラテンを中心に世界の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。踊ることの楽しさを全身で感じられるクラスです。
初級ボクササイズ	初	45	15	パンチやキックを取り入れた有酸素エクササイズです。基本動作を中心に楽しみながら脂肪燃焼やストレス発散ができるクラスです。

✿オリエンタルレッスン

プログラム名	ﾚﾍﾞﾙ	時間	定員	内容
ベーシックヨガ/ヨガ ボディメンテナンス＆ヨガ	初	45	15	ヨガの基本的な呼吸動作や、動きを行い自分を見つめなおします。※アロマを使用することもあります。
ピラティス	初	45	15	伝統的な呼吸法でピラティス動作を行い深層筋を目覚めさせ、内側から身体を作ります。
ボディメイキング	初	45	15	有酸素運動と筋力トレーニングで太りにくい体づくりを目指します。メリハリのあるボディを作りましょう。
セルフ整体ヨガ	初	45	15	身体をほぐしゆるめ、骨格を正常な位置に戻していく整体に近いヨガです。下半身の悩みを解消するヨガメソッドや、太陽礼拝で体の巡りを良くし引き締めていきます。
Training Program for Health（TPH）	初	30	15	筋力アップやダイエット、柔軟性・敏捷性の向上、疲労回復、ストレス解消などを目的とした自重エクササイズのクラスです。
ストレッチポール	初	30	15	円柱状の道具を使い、緊張や重力から開放し身体をリセットします。猫背の方、身体の歪みが気になる方にお勧めのレッスンです。