

2018年6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～金曜 9:00～22:00 土曜 9:00～21:00  
日曜・祝日 9:00～18:00  
月曜 休館日

	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
9:00	9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!
9:45～(15)			9:45～(15)		9:45～(15)		9:45～(15)		9:45～(15)		9:45～(15)
10:00	ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ
10:30～(45)			10:30～(60)		10:30～(60)		10:30～(45)		10:30～(60)		10:30～(90)
11:00	初級 エアロビクス 鈴木	11:00～(60) 介護予防教室 ※事前予約者のみ	ピラティス		キレイになる ヨガ 櫻井		ズンバ 望月		ヨガ		カルチャーレッスン ベリーダンス(有料)
11:30～(30)			望月				11:30～(60)		櫻井		
12:00	パレトン 鈴木		11:45～(30) はじめてエアロ 塚本		11:45～(45) エンジョイ ステップ 櫻井	12:15～(30) はじめてスイミング		ヨガ	11:45～(30) 初級エアロビクス 櫻井		Aki 12:15～(45・60)
12:15～(30)		タラソプール使用	12:30～(30)	12:30～(30)	12:30～(30)	12:30～(30)	望月	12:30～(30)			サンデー レッスン①
13:00	シバム 植田		12:30～(30) ストレッチボール 長谷川	12:30～(30) 水中ウォーク 兒玉	12:40～(20) ストレッチボール 岩崎	13:00～(30) フィンスイム 植田	12:40～(20) スモールボール 塚本	13:15～(30)	初級クロール 森本		13:15～(30) ストレッチャーボール
13:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 植田	13:15～(30)	13:15～(30) LM TONE 塚本	13:15～(45) 初級 エアロビクス 岩崎	14:15～(30) 水中ウォーク 塚本	13:15～(45) シェイプ エクササイズ 多々良	13:15～(30) 初級背泳ぎ 森本		13:55～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用	ストレッチャーボール
14:00	14:00～(60) 太極舞 藁科	14:15～(30) ヌードルエクササイズ 森本	14:00～(45) シバム 岩崎	14:00～(30) 初級クロール 森本	14:15～(60) ヨガ 石上		14:15～(60) ヨガ Mayo	14:15～(30) アクアピクス 岩崎		30日 休み	サンデーレッスン①
15:00								15:15～(30) 浮き浮きリラックス 塚本			3日『シバム(45)』岩崎 10日『ヨガ(60)』Mayo 17日『初級エアロビクス(45)』森本 24日『LM TONE(45)』塚本
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			ストレッチャーボール
17:00								29日 休み			3日『岩崎』 10日『なし』 17日『兒玉』 24日『塚本』
18:00									18:15～(45) シバム 植田		18:00閉館
19:00	19:15～(30) LM TONE 兒玉		19:15～(30) 初級エアロビクス 森本		19:00～(30) 初級ステップ 岩崎	19:30～(30) 初級クロール 森本	19:30～(60) ズンバ		19:15～(60) ★ 中級エアロビクス 松下		
20:00	20:00～(45) 初級エアロビクス 兒玉	20:00～(45) ★ 何でもスイミング 伊東	20:00～(30) シバム 岩崎		20:00～(30) パレトン 浜崎	20:15～(30) アクアピクス 森本	KEN		12日 休講		
21:00	21:00～(30) エンジョイステップ 岩崎		20:45～(45) ヨガ 多々良		20:30～(45) 初級 エアロビクス 浜崎		20:45～(45) LM TONE 兒玉				6月休館日の お知らせ
22:00										21:00閉館	4日(月) 18日(月) 11日(月) 25日(月)

※9:00～(45)までスタジオでストレッチスペースとしてどなたでもご利用いただけます。9:45～(15)までスタッフによるストレッチを行います。(無料)です。

【天空大河体験会】

担当：藁科インストラクター

6月12日(火)・6月26日(火) 14:00～15:00

2階スタジオで行います。(6/5・6/19は通常レッスン太極舞になります)

2018年6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～金曜 9:00～22:00 土曜 9:00～21:00  
日曜・祝日 9:00～18:00  
月曜 休館日

	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
9:00	9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!		9:00～(45) ストレッチスペースとしてスタジオを開放!
	9:45～(15) ストレッチ		9:45～(15) ストレッチ		9:45～(15) ストレッチ		9:45～(15) ストレッチ		9:45～(15) ストレッチ		9:45～(15) ストレッチ
10:00	10:30～(45) 初級 エアロビクス 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 望月		10:30～(60) ヨガ		10:30～(90) カルチャーレッスン ベリーダンス(有料)
11:00	11:30～(30) パレトン 鈴木	11:00～(60) 介護予防教室 ※事前予約者のみ	11:45～(30) はじめてエアロ 塚本		11:45～(45) エンジョイ ステップ 櫻井		11:30～(60) ヨガ		11:45～(30) 初級エアロビクス 櫻井		Aki 12:15～(45・60)
12:00	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) 水中ウォーク 兒玉	12:40～(20) ストレッチボール 岩崎	12:15～(30) はじめてスイミング 植田	12:30～(30) 望月	12:40～(20) 初級クロール 森本	12:30～(30) 初級クロール 森本		サンデー レッスン① 13:15～(30) ストレッチボール
13:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 植田	13:15～(30) LM TONE 塚本	13:15～(30) アクアビクス 兒玉	13:15～(45) 初級 エアロビクス 岩崎	13:00～(30) フィンスイム 植田	13:15～(45) シェイプ エクササイズ 多々良	13:15～(30) 初級背泳ぎ 森本		13:55～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用	サンデーレッスン① 3日『シバム(45)』岩崎 10日『ヨガ(60)』Mayo 17日『初級エアロビクス(45)』森本 24日『LM TONE(45)』塚本
14:00	14:00～(60) 太極舞 藁科	14:15～(30) ヌードルエクササイズ 森本	14:00～(45) シバム 岩崎	14:00～(30) 初級クロール 森本	14:15～(60) 水中ウォーク 塚本	14:15～(30) 水中ウォーク 塚本	14:15～(60) ヨガ Mayo	14:15～(30) アクアビクス 岩崎		30日 休み	
15:00					ヨガ 石上		15:15～(30) 浮き浮きリラックス 塚本				
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			ストレッチボール 3日『岩崎』 10日『なし』 17日『兒玉』 24日『塚本』
17:00							29日 休み				
18:00									18:15～(45) シバム 植田		
19:00	19:15～(30) LM TONE 兒玉		19:15～(30) 初級エアロビクス 森本		19:00～(30) 初級ステップ 岩崎	19:30～(30) 初級クロール 森本	19:30～(60) ズンバ		19:15～(60) ★ 中級エアロビクス 松下		18:00閉館
20:00	20:00～(45) 初級エアロビクス 兒玉	20:00～(45) ★ 何でもスイミング 伊東	20:00～(30) シバム 岩崎		20:00～(30) パレトン 浜崎	20:15～(30) アクアビクス 森本	KEN		12日 休講		
21:00	21:00～(30) エンジョイステップ 岩崎		20:45～(45) ヨガ 多々良		20:30～(45) 初級 エアロビクス 浜崎		20:45～(45) LM TONE 兒玉				6月休館日の お知らせ 4日(月) 18日(月) 11日(月) 25日(月)
22:00										21:00閉館	

22:00閉館

21:00閉館

※9:00～(45)までスタジオでストレッチスペースとしてどなたでもご利用いただけます。9:45～(15)までスタッフによるストレッチを行います。(無料)です。

【天空大河体験会】

担当：藁科インストラクター

6月12日(火)・6月26日(火) 14:00～15:00

2階スタジオで行います。(6/5・6/19は通常レッスン太極舞になります)