

2018年11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 スタジオを解放!		9:00～(45) ストレッチスペースとして スタジオを解放!
10:00	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				
11:00	10:30～(45) 初級 エアロピクス 鈴木		10:30～(60) ピラティス 望月		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 櫻井		10:30～(90) ベリーダンス (有料レッスン) Aki
12:00	11:30～(30) 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		11:30～(60) ヨガ 望月		11:45～(30) 初級エアロピクス 櫻井		12:15～(45・60) サンデーレッスン①
13:00	12:15～(30) 初級ステップ 朝比奈		12:30～(30) ストレッチポール 塚本		12:40～(20) ストレッチポール 塚本		12:40～(20) スモールボール 塚本		12:15～(30) はじめてスイミング 植田		13:15～(30) ストレッチポール
14:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 植田	13:15～(45) かんたんエアロ KIMI	13:15～(30) アクアピクス 森本	13:15～(45) シバム 植田	13:15～(30) 初級背泳ぎ 森本	13:15～(45) シェイブ エクササイズ 多々良	13:00～(30) フィンスイム 植田		13:55～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用	18日(日) *12:15～(60) ズンバ KEN *13:30～(45) ボルドブラ KEN
15:00	14:00～(60) 太極拳 薬科	14:15～(30) ヌードルエクササイズ 森本	14:15～(45) ズンバ KIMI	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) アクアピクス 塚本	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) 2コース使用		16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用		16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用		16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用	タラソプール使用		18:00閉館
17:00											サンデーレッスン①
18:00	11/5(月)～11/14(水)は改修工事の為										
19:00											
20:00	塚本	森本	20:00～(30) シバム 植田		20:15～(30) パレトン 浜崎	20:15～(30) アクアピクス 植田	ズンバ KEN		中級エアロピクス 松下		11月23日(金)
21:00	初級エアロピクス 塚本	★ 何でもスイミング 森本	20:45～(45) ヨガ 多々良		20:30～(45) 初級 エアロピクス 浜崎		20:45～(45) LM TONE 塚本				10:30～(45) 『シバム』植田 11:30～(30) 『ストレッチポール』塚本 11月19日・26日(月)
22:00	21:00～(30) ストレッチポール 岩崎										11:00～(60) 『天空大河』薬科
	22:00閉館										11月休館日 改修工事 5日(月)～14日(水)

【代替営業日のお知らせ】 ・11/19(月) 9:00～22:00⇒11/13(火) ・11/26(月) 9:00～22:00⇒11/14(水) の代替営業になります

・11/3(土) 11/23(金) は祝日の為、短縮営業日となります。(9:00～18:00)