

2018年7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
日曜・祝日 9:00～18:00
月曜 休館日

土曜 9:00～21:00

	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	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
10:30	10:30～(45) 初級 エアロピクス 鈴木		10:30～(60) ピラティス	11:00～(60) 望月 介護予防教室 ※事前予約者のみ	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) カルチャーレッスン ベリーダンス(有料)
11:30	11:30～(30) バレトン 鈴木		11:45～(30) はじめてエアロ 塚本	タランプール使用	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	11:30～(60) ヨガ		11:30～(60) 初級エアロピクス 櫻井		Aki 12:15～(45・60)
12:15	12:15～(30) 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 児玉	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) 望月	12:30～(30) 初級クロール 森本			サンデー レッスン① 13:15～(30・45)
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) アクアピクス 児玉	13:15～(45) 初級 エアロピクス 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～(45) 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	ストレッチボール 15日『13:30～(45)ポルドブラ KEN』
14:00	14:00～(60) 太極舞 薬科	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) 浮き浮きリラックス 塚本			サンデーレッスン① 1日『LM TONE(45)』児玉 8日『初級エアロピクス(45)』森本 15日『ズンバ(60)』KEN 22日『シバム(45)』植田 29日『初級ステップ(45)』岩崎
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 1日『児玉』 8日『塚本』 15日『13:30～(45)ポルドブラ』KEN 22日『塚本』 29日『岩崎』
18:00		31日 休み									7月9日(月)
19:00	19:15～(30) LM TONE 児玉		19:15～(30) 初級エアロピクス 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		18:15～(45) シバム 植田		10:30～(45) 『シバム』岩崎 11:30～(30) 『初級ステップ』岩崎 19:30～(45) 『初級エアロピクス』森本
20:00	20:00～(45) 初級エアロピクス 児玉	★ 何でもスイミング 伊東	20:00～(30) シバム 岩崎	20:45～(45)	20:00～(30) パレトン 浜崎	20:15～(30) アクアピクス 森本	20:45～(45) KEN		★ 中級エアロピクス 松下		7月23日(月)
21:00	21:00～(30) エンジョイステップ 岩崎		21:00～(30) ヨガ 多々良		20:30～(45) 初級 エアロピクス 浜崎		20:45～(45) LM TONE 児玉				7月休館日の お知らせ
22:00	22:00閉館										2日(月) 30日(月) 16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。

【代替営業日のお知らせ】

- ・7/9(月)9:00～22:00⇒11/6(火)の代替営業になります(平日・全日会員様ご利用可能です)
- ・7/23(月)9:00～22:00⇒11/7(水)の代替営業になります(平日・全日会員様ご利用可能です)

