

# 2018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～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 スタジオを解放!	
	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			
10:00	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	11:00～(60) 介護予防教室 ※事前予約者のみ	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	
11:00	11:30～(30) バレトン 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) サンデーレッスン①	
12:00	12:15～(30) 初級ステップ 朝比奈		12:30～(30) ストレッチポール 岩崎	12:30～(30) 水中ウォーク 兒玉	12:40～(20) ストレッチポール 塚本	12:30～(30) 初級クロール 森本	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	13:00～(30) フィンスイム 植田		13:15～(30) ストレッチポール	
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) アクアピクス 兒玉	13:15～(45) 初級エアロピクス 兒玉	13:15～(30) 水中ウォーク 塚本	13:15～(45) シェイブ エクササイズ 多々良	14:15～(30) アクアピクス 塚本	14:15～(30) アクアピクス 塚本	13:55～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用	28日(日) *12:15～(60) ズンバ KEN *13:30～(45) ボルドブラ KEN	
14:00	14:00～(60) 太極拳 薬科	14:15～(30) ヌードルエクササイズ 森本	14:00～(45) シバム 植田	14:00～(30) 初級クロール 森本	14:15～(60) ヨガ 石上		14:15～(60) Mayo	15:15～(30) 浮き浮きリラックス 塚本			18:00閉館	
15:00								16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 2コース使用			18:00閉館	
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			サンデーレッスン①	
17:00											7日『シバム(45)』植田 14日『LM TONE(45)』兒玉 21日『初級エアロピクス(45)』森本 28日『ズンバ(60)』KEN	
18:00										18:15～(45) LM TONE 兒玉	ストレッチポール	
19:00	19:15～(45) LM TONE 塚本	19:30～(45) ★何でもスイミング 森本	19:15～(30) 初級エアロピクス 植田	19:30～(30) 初級クロール 森本	19:00～(30) 初級ステップ 朝比奈	19:30～(30) はじめてスイミング 植田	19:30～(60) ズンバ	19:15～(60) ★中級エアロピクス 松下			10月29日(月)	
20:00	20:15～(30) 初級エアロピクス 塚本		20:00～(30) シバム 植田		20:45～(30) バレトン 浜崎	20:15～(30) アクアピクス 植田	KEN				10:30～(45) 『初級エアロピクス』兒玉 11:30～(30) 『LM TONE』塚本 12:15～(30) 『ストレッチポール』塚本	
21:00	21:00～(30) ストレッチポール 岩崎		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 兒玉				10月休館日	
22:00	22:00閉館										21:00閉館	
											1日(月)	8日(月)
											15日(月)	22日(月)

【代替営業日のお知らせ】

・10/29(月) 9:00～18:00⇒11/11(日)の代替営業になります(平日会員様の利用は有料となります)

9月～トレーニングジム・プール パーソナルトレーニングはじめました♪ 予約はジム・フロント・電話で受付いたします!