

2019年1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参加人数は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!
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		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		10:30～(60) キレイになる ヨガ 櫻井		10:30～(45) スンバ		10:30～(60) ヨガ		10:30～(60)・(45) サンデーレッスン①
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	12:30～(30)	11:30～(60) ヨガ		11:30～(60) 櫻井		11:30～(45)・(30) サンデーレッスン②
13:00	12:15～(30) LM TONE 塚本		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	13:15～(30)	12:15～(30) はじめてスイミング 植田	12:40～(20) 初級クローラー 森本	13:00～(30) フィンスイム 植田		6日(日) *10:30～(60) ヨガ Mayo *11:45～(45) シバム 植田 20日(日) *10:30～(60) スンバ KEN *11:45～(45) ボルドブラ 塚本
14:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 松浦	13:15～(45) 初級エアロピクス KIMI	13:15～(30) アクアピクス 森本	13:15～(45) シバム 植田	14:00～(30) 初級クローラー 森本	13:15～(45) シェイブ エクササイズ 多々良	13:15～(45) スモールボール 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	
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) スンバ KIMI		14:15～(60) 水中ウォーク 塚本		14:15～(60) ヨガ 石上	14:15～(60) ヨガ Mayo	15:15～(30) 浮き浮きリラククス 塚本	5日なし	サンデーレッスン①
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		タラソール使用	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②
17:00		1日なし		2日なし	3日・31日なし				4日なし		6日『ヨガ(60)』 Mayo 13日『初級エアロピクス(45)』 森本 20日『スンバ(60)』 KEN 27日『LMTONE(45)』 塚本
18:00											18:00閉館
19:00	19:15～(45) LM TONE 塚本		19:15～(30) 初級エアロピクス 植田		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) スンバ	19:30～(30) 初級クローラー 植田	19:15～(60) 中級エアロピクス 松下		
20:00	20:15～(30) 初級エアロピクス 塚本	20:15～(45) 何でもスイミング 森本	20:00～(30) シバム 植田	20:45～(45) ヨガ 多々良	19:45～(30) パレトン 浜崎	20:30～(45) 初級 エアロピクス 浜崎	20:45～(45) LM TONE 塚本		19日休講		1月休館日
21:00	21:00～(30) ストレッチポール 塚本										1日(火) 14日(月) 2日(水) 21日(月) 3日(木) 28日(月) 7日(月)
22:00											22:00閉館

【年始のお知らせ】

1/1(火)～1/3(木) 休館日となります。 1/4(金)～通常営業いたします。(9:00～22:00)

