

2017年12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～土曜・祝 10:00～22:00
日曜 10:00～18:00
月曜 休館

	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	プール
10:00	10:10～(10) ストレッチ		10:10～(10) ストレッチ		10:10～(10) ストレッチ		10:10～(10) ストレッチ		10:30～(60)			
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) ズンバ		10:30～(60) ヨガ		10:30～(45・60) サンデー レッスン①	
12:00	11:30～(30) パレトン 鈴木		11:45～(30) 望月		11:45～(30) エンジョイステップ 櫻井		11:30～(60) 望月		11:45～(45) 櫻井		11:45～(30・45) サンデー レッスン②	
13:00	12:15～(30) シバム 植田		12:30～(30) 朝比奈		12:15～(30) はじめてエアロ 朝比奈	12:15～(30)	12:40～(20) 望月	12:30～(30)	12:45～(45) 初級 エアロピクス 鎌田		12:45～(30) サンデー レッスン③	
14:00	13:00～(45) シバム 植田	13:15～(30) 水中ウォーク 植田	13:15～(30) ポディバイブ 兒玉	13:15～(30) 水中ウォーク 森本	13:00～(30) ポディメイキング 櫻井	13:00～(30) はじめてスイミング 森本	13:15～(45) フィンスイム 森本	13:15～(30) シバム 植田	13:15～(30) 初級平泳ぎ 森本	13:55～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用		
15:00	14:00～(60) 太極舞 薬科	14:15～(30) ヌードルエクササイズ 岩崎	14:00～(45) シバム 岩崎	14:15～(30) 歩いてアクアピクス 鎌田	14:15～(60) ヨガ 石上	14:15～(30) 水中ウォーク 兒玉	14:15～(60) ヨガ Mayo	14:15～(30) アクアピクス 岩崎	15:15～(30) 浮き浮きリラックス 塚本	30日 休み		
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				
17:00		26日 休み		27日 休み		28日 休み		29日 休み				
18:00							29日(金)の イベントプログラムは 裏面へ					
19:00	19:15～(30) ポディバイブ 兒玉		19:15～(30) 初級ステップ 岩崎		19:30～(45) パレトン 浜崎	19:30～(30) 初級クロール 鎌田	19:30～(60) ズンバ		18:45～(30) シバム 植田		12月23日(土・祝)スタジオレッスン	
20:00	20:00～(30) エンジョイステップ 鎌田	20:00～(45) 何でもスイミング 伊東 ★	20:00～(30) シバム 岩崎		20:30～(45) 初級 エアロピクス 浜崎	20:15～(30) アクアピクス 鎌田	20:45～(45) KEN		19:30～(30) ポディバイブ 兒玉		10:30～(60) ヨガ 櫻井 11:45～(45) 初級エアロピクス 鎌田 12:45～(45) ズンバ 鎌田 18:45～(30) シバム 植田 19:30～(30) ポディバイブ 兒玉 20:15～(60) 中級エアロピクス 松下	
21:00	20:45～(45) 初中級 エアロピクス 鎌田		20:45～(45) ヨガ 多々良				20:45～(45) ポディバイブ 兒玉		20:15～(60) 中級 エアロピクス 松下 ★		※スイミングスクールは実施いたします。	
22:00									16日 休み		サンデーレッスン① 3日『ポディバイブ(45)』 兒玉 10日『初中級エアロピクス(60)』 松下 17日『初級エアロ(45)』 鎌田 24日『ズンバ(60)』 KEN	
											サンデーレッスン② 3日『初級ステップ(45)』 岩崎 10日『シバム(45)』 岩崎 17日『ポディバイブ』 兒玉 24日『ボルドブラ(30)』 KEN	
											サンデーレッスン③ 3日『ストレッチ(30)』 塚本 10日『ストレッチボール(30)』 岩崎 17日『ストレッチ(30)』 兒玉 24日『ストレッチ(30)』 植田	

22:00閉館

《重要》台風影響に伴った代替営業を行います。裏面をご確認いただき、是非ご利用下さい。

代替営業日・年末年始営業日・年末イベントプログラムは裏面に記載されております。

平成30年2月改修工事・台風代替 営業日・レッスン表			
12月4日(月)		12月18日(月)	
スタジオ		スタジオ	
		プール	
11:00	10:30~(45)	10:30~(45)	プールのみ 営業
	初級ステップ 鎌田	初級エアロピクス 岩崎	
12:00	11:45~(30)	11:30~(30)	11:30~(30)
	シバム 植田	シバム 岩崎	初級クロール 伊東
13:00		12:15~(45)	12:15~(30)
		エンジョイステップ 鎌田	初級背泳ぎ 伊東
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00		18:00閉館	
19:00			
20:00			
21:00			
22:00	22:00閉館		22:00閉館

年末イベント レッスン	
12月29日(金)	
スタジオ	プール
10:30~(30)	
フレッシュエアロ 塚本・植田	
11:15~(45)	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・ クロールのうち1種目を選び 基礎を習得していく内容です。
シバム 岩崎・植田	
12:15~(45)	対象者 初めてスイミングを 無理なく行える方
メンズエアロ 鎌田・森本・児玉	
13:15~(30)	13:30~(45)
ストレッチボール 長谷川	チャレンジ4泳法 伊東
14:00~(45)	
ズンパパーティー 鎌田・佐藤	14:30~(30)
15:00~(45)	ヌードルエクササイズ×アクアピクス
ボディパイプ 児玉・塚本	2つの良い所を合わせたレッスンで す！
16:00~(45)	
レディースステップ 岩崎・朝比奈	
18:00閉館	
イベント限定！ 誰でもレッスン無料です！ (ピジター会員様は入館料510円(大人) 必要です)	

年末年始営業時間	
12月26日(火)	10:00~22:00(通常営業)
12月27日(水)	10:00~22:00(通常営業)
12月28日(木)	10:00~22:00(通常営業)
12月29日(金)	10:00~18:00(短縮営業)
12月30日(土)	冬期休館日
12月31日(日)	
2018年1月1日(月)	
1月2日(火)	
1月3日(水)	
1月4日(木)	10:00~22:00(通常営業)