

2018年5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
10:00	スタジオ 10:10～(10) ストレッチ		スタジオ 10:10～(10) ストレッチ		スタジオ 10:10～(10) ストレッチ		スタジオ 10:10～(10) 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		10:30～(90) カルチャーレッスン ベリーダンス(有料)
12:00	11:30～(30) バレトン 鈴木		11:45～(30) はじめてエアロ 児玉		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 森本	11:30～(60) ヨガ 望月		11:45～(30) 初級エアロピクス 櫻井		富永 12:15～(45・60)
13:00	12:15～(30) シバム 植田		12:30～(30) ストレッチボール 長谷川		12:40～(20) ストレッチボール 岩崎	12:40～(20) フィンスイム 森本	12:40～(20) スモールボール 塚本	12:30～(30) 初級クロール 森本			サンデー レッスン① 13:15～(30) ストレッチボール
14:00	13:00～(45) ヨガ 多々良	13:15～(30) 水中ウォーク 植田	13:15～(30) LM TONE 塚本	13:15～(30) 水中ウォーク 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	13:00～(30) シェイプ エクササイズ 多々良	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	27日 なし
15:00	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		14:15～(60) ヨガ 石上		14:15～(60) ヨガ Mayo	14:15～(30) アクアピクス 岩崎		5日 休み	サンデーレッスン① 6日『シバム(45)』植田 13日『LM TONE(45)』児玉 20日『初級ステップ(45)』岩崎 27日『ヨガ(60)』石上
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		15:15～(30) 浮き浮きリラックス 塚本			ストレッチボール 6日『塚本』 13日『児玉』 20日『岩崎』 27日『なし』
17:00		1日 休み		2日 休み		3日・31日 休み		タラソプール使用			
18:00								16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用		4日 休み	
19:00								18:15～(45) シバム 植田			
20:00	19:15～(30) LM TONE 児玉		19:15～(30) 初級ステップ 岩崎		19:30～(45) バレトン 浜崎	19:30～(30) 初級クロール 森本	19:30～(60) ズンバ	16:25～(65) キッズ スイミング (お子様対象) 1コース使用	★		18:00閉館
21:00	20:00～(30) 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		20:30～(45) 初級 エアロピクス 浜崎	20:15～(30) アクアピクス 森本	20:45～(45) KEN	19:15～(60) 中級エアロピクス 松下			
22:00	20:45～(45) エンジョイステップ 岩崎		20:45～(45) ヨガ 多々良				20:45～(45) LM TONE 児玉				5月休館日の お知らせ 7日(月) 21日(月) 14日(月) 28日(月)
22:00閉館											

ゴールデンウィークの
お知らせ

5月3日(木)・4日(金)・5日(土) 営業時間 9:00～18:00

※タイムテーブルは裏面に記載されております。

ゴールデンウィーク レッスン

時間	5月3日(木)	5月4日(金)	5月5日(土)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00			
10:00			
11:00	10:30~(30) はじめてエアロ 植田	10:30~(45) ズンバ	10:30~(60) ヨガ
	11:15~(45) 初級 ステップ 岩崎	望月 11:30~(60) ヨガ	櫻井 11:45~(30) 初級エアロピクス
12:00	12:15~(30) ストレッチボール 岩崎	望月 12:40~(20) スモールボール 塚本	櫻井 12:30~(45) LM TONE
		13:15~(45) 初級 エアロピクス 兒玉	塚本
13:00		14:15~(60) ヨガ	
14:00		Mayo	
15:00	プールレッスンはありません		
16:00	プールレッスンはありません		
17:00	プールレッスンはありません		
18:00	プールレッスンはありません		
営業時間	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~18:00

5月3日(木)~5月5日(土)は
平日会員様、全日会員様ご利用可能です。