

アクアポリス

レッスン・スクールスケジュール

2012年5月

	月曜日		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	プール	
10時					休 館 日									10時
11時	10:30~11:20 かんたんダンベル & ステップ台 18名<北川>	10:30~10:50 超音波らくらく流水20分 10名<西脇>	10:30~11:20 シェイプアップエアロ 20名<間下>	10:30~11:15 マスタークラス 10名 中級 <渡辺>		10:30~11:10 入門エアロ 20名<間下>	10:10~10:55 マスタークラス 10名 初・中級<池田>	10:30~11:20 ZUMBA 20名<間下>	10:50~11:30 アクアピクス 定員なし<児島>	10:40~11:30 ステップ 18名<吉田>	10:40~11:00 超音波らくらく流水20分 10名<渡辺>	10:40~11:30 スタジオバラエティー 6日 エンジョイエアロ 20名<馬淵>		11時
12時	11:35~12:25 ピラティス 15名<北川>	11:00~12:00 ベビースイミング スクール 0歳~3歳未満対象	11:40~12:40 アロマヨガ 18名<間下>	11:20~12:05 マスタークラス 10名 上級 <池田>		11:30~12:15 シェイプアップヨガ 15名<間下>	11:00~12:00 ベビースイミング スクール 0歳~3歳未満対象	11:30~12:20 エンジョイエアロ 20名<宮崎>	11:45~12:30 マスタークラス 10名 初・中級<須貝>	11:50~12:40 ピラティス 15名<吉田>		13日 回らないエアロ 20名<安藤>	20日 ZUMBA 20名<北村>	12時
13時							12:20~12:40 超音波らくらく流水20分 10名<西脇>					27日 エンジョイエアロ 20名<田頭>		13時
14時	14:00~14:30 ポールエクササイズ 10名<脇田>	14:00~14:40 アクアピクス 定員なし<後藤>	14:30~15:15 イーゼーサーキット 12名<吉田>	14:45~15:15 ショートアクアピクス 定員なし<安藤>		14:00~14:20 らくらくエアロ 20名<吉田>	14:00~14:30 ショートアクアピクス 定員なし<脇田>	14:30~15:15 イーゼーサーキット 12名<須貝>	14:00~14:40 超音波らくらく流水40分 10名<岩佐>	14:30~15:20 ZUMBA 20名<中島>	13:00~13:40 アクアピクス 定員なし<吉田>	11:45~12:15 キックボクシング 16名<田頭>	イベント	14時
15時							14:30~15:00 ポールエクササイズ 10名<吉田>					15:00~16:00 ジュニアスイミング スクール		15時
16時		15:45~16:25 リトルスターター					15:45~16:25 リトルスターター					15:00~16:00 ジュニアスイミング スクール	6日 15:00~15:30 トータルエクササイズ 15名<須貝>	16時
17時	16:30~17:30 HIP HOP CHINAMI	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 JAZZ HIP HOP FUMI	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール		16:30~17:30 チア☆ダンス CHITOSE	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:00~17:00 ジュニアスイミング スクール	6日 16:00~16:30 プールバラエティー	13日 14:40~15:30 流水ウォーキング ヨガ&ピラティス 15名<江崎>	17時
18時	17:40~18:40 HIP HOP CHINAMI	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:40~18:40 JAZZ HIP HOP FUMI	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		17:40~18:40 チア☆ダンス CHITOSE	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:40~18:40 HIP HOP NATSUKO	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~17:50 超音波らくらく流水20分 10名<池田>	20日 15:00~15:30 トータルエクササイズ 15名<丹下>	13日 15:00~15:30 ショートアクアピクス 定員なし<須貝>	18時
19時			19:00~19:50 ZUMBA 20名<北村>			19:00~19:45 シェイプアップヨガ 15名<間下>		19:00~19:45 エアロサーキット 20名<児島>		19:40~20:25 マスタークラス 各10名 初・中級<池田> 上級<渡辺>	19:30~19:50 超音波らくらく流水20分 10名<吉田>	27日 15:00~15:30 太極舞 15名<安藤>	27日 15:00~15:30 ショートアクアピクス 定員なし<安藤>	19時
20時	19:30~20:20 エンジョイステップ 18名<馬淵>	20:00~20:30 ショートアクアピクス 定員なし<清水>	20:00~21:00 ヒップホップ 20名<YUKKO>	20:00~20:40 アクアピクス 定員なし<吉田>		20:00~20:50 ステップ 18名<吉田>	20:10~20:40 ショートアクアピクス 定員なし<児島>	19:55~20:40 リズムステップ 18名<児島>	20:30~21:15 マスタークラス 各10名 中・上級<池田> 中・上級<渡辺>	19:40~20:30 ヨガ 15名<江崎>	20:00~20:30 アクアダンベル 定員なし<丹下>			20時
21時	20:30~21:20 ファットバーナー 20名<田頭>	20:40~21:25 マスタークラス 10名 上級<池田>				21:00~22:00 アロマヨガ 18名<間下>		20:50~21:50 HIP HOP NATSUKO			20:40~21:25 マスタークラス 10名 初・中級<丹下>			21時
22時	21:30~22:00 キックボクシング 15名<田頭>		21:15~22:05 ステップサーキット 18名<児島>	21:10~21:30 超音波らくらく流水20分 10名<岩佐>										22時

は、全て無料レッスンです。

NEWマークは、新しいレッスン・変更レッスンです。
体力に自信の無い方でも安心して受講出来ます。
プールレッスンは、初めての方でも気軽に受講出来ます。

は、全て有料レッスンになります。チェックアウトはレッスン終了後30分間です。
フロントにて入会手続きが必要です。詳しくはフロントにてご確認ください。

