

# アクアエクササイズタイムスケジュール

平成22年5月～

太枠のレッスン名が変更となっております。

月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:45～11:15 アクアミット 吉田(1.1M)		10:45～11:15 流水ウォーキング 多賀(1.1M)		10:30～11:00 アクアビクス 野崎(1.1M)
		11:25～11:55 お腹引き締めアクア 多賀(1.2M)		11:25～11:55 アクアビクス 多賀(1.2M)		11:10～11:40 アクアサーキット 橋場(1.1M)
12:00	12:00～12:15 アイチ 菅野(1.1M)	12:05～12:35 アクアビクス 多賀(1.2M)	12:05～12:35 ウォーキング&ストレッチ 立石(1.1M)		12:05～12:35 パワーダンス30 多賀(1.1M)	
	12:25～12:55 アクアビクス 菅野(1.2M)		12:45～13:15 ジョイフロート 村上(2.0M)	12:05～12:35 お腹引き締めアクア 多賀(1.2M)	12:45～13:15 ジョイフロート 多賀(2.0M)	
13:00		12:45～13:15 フィンパワービクス 多賀(1.2M)	13:25～13:55 アクアサーキット まみ(1.1M)	12:45～13:15 はじめてアクア 立石(1.1M)	13:25～13:55 ウォーキング&ジョギング 立石(1.1M)	14:15～14:45 流水タイム
	13:05～13:35 ジョイフロート 菅野(2.0M)	13:30～14:00 ※6月START! ★ハイドロトーン 立石(1.1M)	14:05～14:35 アクアビクス まみ(1.1M)	14:15～14:45 流水タイム		
14:00	13:45～14:00 パワーダンス15 立石(1.1M)	第1水曜日 お腹引き締めアクア 第2水曜日 ウォーキング& ジョギング 第3水曜日 フィンパワービクス 第4水曜日 ジョイフロート 第5水曜日				15:45～16:15 ジョイフロート 菅野(2.0M)
	14:10～14:40 ウォーキング&ストレッチ 立石(1.1M)					16:25～16:55 アクアビクス 菅野(1.2M)
						17:10～17:40 ★ハイドロトーン 菅野(1.1M)
	20:15～20:30 プチボクサー 橋場(1.1M)	20:00～20:30 エンジョイアクア 菅野(※M)	20:00～20:30 パワーダンス30 塙(1.2M)	20:00～20:30 アクアミット 内澤(1.2M)	やさしいアクア 北田(1.2M)	
	20:40～21:10 アクアサーキット 橋場(1.1M)	20:40～21:10 アクアビクス 菅野(1.2M)	1・3・5週ジョイフロート 2・4週お腹引き締めアクア 塙/立石(※M)	20:45～21:15 ★ハイドロトーン 村上(1.2M)		

- ※ レッスン開始後のご参加はお断りいたしますので、お時間までにプールサイドにお越し下さい。
- ※ レッスンには定員がございます。予約レッスン以外におきましても、定員になりましたら締め切らせていただきますので、予めご了承下さい。  
(定員はレッスンによって異なります。詳しくはプールサイド係員までお尋ね下さい。)
- ※ 網掛けをしているレッスンは予約制になっております。ご予約の方から優先とさせていただきます。
- 注1 お電話でのご予約はお1人様1レッスンとさせていただきます。
- 注2 ご予約をされていてもレッスン開始10分前までにご入館されていない場合はキャンセルとし、キャンセル待ちの方が優先とさせていただきます。
- ※ ( )内は水深を表示しています。レッスンご参加の目安として下さい。
- ※ 祝日はレッスン時間が変更になります。インフォメーションボードをご確認下さい。
- ★ ハイドロトーンは有料レッスン(500円)になります。当日の予約になります。