

2018年 アクアピア 3月予定表



				木		金		土							
日		月		火		水		木		金		土			
4		5		6		7		8		9		10			
★10:00~11:00 タヒチアンダンス ★14:00~14:45 ファイティングキック		★9:45~10:30 ストレッチヨガ ★10:00~10:50 4泳法 ★11:00~11:45 歌謡体操 ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★14:00~14:45 かんたんアクア ★19:00~20:00 かんたんヨガ		★10:00~11:00 太極舞 ★10:30~10:50 プールdeゆっくり プログラム(無料) ★19:00~20:00 リラックスヨガ		★10:00~10:50 ファンファンスイム ★10:30~11:15 ズンバ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★14:00~15:00 プライベートレッスン		★10:00~10:45 かんたんエアロ ★10:30~10:50 水中運動(無料)		★10:00~10:45 かんたんエアロ ★10:30~10:50 水中運動(無料)		★12:00~12:50 フィンスイム ★14:00~15:00 ピラティス ★14:00~14:45 アクアピクス		★15:00~16:00 エンジョイピラティス	
11		12		13		14		15		16		17			
★10:00~11:00 タヒチアンダンス ★14:00~14:45 ファイティングキック		★9:45~10:30 ストレッチヨガ ★10:00~10:50 4泳法 ★11:00~11:45 歌謡体操 ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★14:00~14:45 かんたんアクア ★19:00~20:00 かんたんヨガ		休館日		★10:00~10:50 ファンファンスイム ★10:30~11:15 ズンバ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★14:00~15:00 プライベートレッスン		★10:00~10:45 かんたんエアロ ★10:30~10:50 水中運動(無料) ★11:00~12:00 太極拳		★14:00~15:00 ピラティス		★15:00~16:00 エンジョイピラティス			
18		19		20		21		22		23		24			
★14:00~14:45 ファイティングキック		★9:45~10:30 ストレッチヨガ ★11:00~11:45 歌謡体操 ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		★10:00~11:00 太極舞 ★19:00~20:00 リラックスヨガ		★10:30~11:15 ズンバ ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00~10:45 かんたんエアロ ★11:00~12:00 太極拳		★14:00~15:00 ピラティス		★15:00~16:00 エンジョイピラティス			
25		26		27		28		29		30		31			
★14:00~14:45 ファイティングキック		プール休館:3/16~3/31 トレーニング休館:3/26~3/30 ※換水清掃の為、上記の日程は休館日になります。										★15:00~16:00 エンジョイピラティス			

※毎週 月、水、木の16時~18時の間、子供の水泳教室が開催されます。
 コースの貸切がございますのでご理解ご協力の程、お願い致します。
 ※[キッズ]はキッズダンス教室が開催される日となります。
 ※レッスンは講師都合によりやむを得ず休講となる場合がございます。
 ※団体利用、大会時などでコースの貸切や営業時間の変更がある場合は、事前にお知らせ致します。
 ※トレーニングルーム初回講習会は随時受付しております。予約の際は屋内プール事務所までお願い致します。
 ※第2、4火曜日は休館日になります。その他、臨時休館をする際は事前にお知らせ致します。
 ※教室参加は、当日受付となります。9時より受付を開始致します。
 ※教室開始時間より10分を過ぎますと、安全面を考慮して入場をお断り致します。
 ※フロア教室は、トレーニングルーム初回講習会を受けていなくても参加できます。
 ※教室の前後30分間は施設をご利用頂けます。(トレーニング利用の方はカードを提出してご利用ください。)

今月のお知らせ
インボディー測定会
12日(月)~
18日(日)