

# アクアーレ長岡 プログラムスケジュール

1月 4日(金)～3月31日(日)まで

	火		水		木		金		土		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													
11:00	キックボックス 10:30～11:15 西村	アクアシェイブ 10:30～11:15 杉浦	ピラティス 10:45～11:45 池津		かんたんエアロ 10:45～11:30 杉浦	AQUA ZUMBA 10:45～11:15 西村	かんたんステップ 10:30～11:15 杉浦			アクアオーキング 10:20～10:50 西村	身体リセットエクササイズ 10:30～11:30 酒井	アクアオーキング 10:30～11:00 小林	
12:00	ハタヨガ 11:30～12:30 井上		はじめてエアロ 12:00～12:45 鈴木	初級 (平泳ぎ・バタフライ) 11:30～12:15 松原	ZUMBA 11:45～12:30 西村	初級 (クロール・背泳ぎ) 11:30～12:15 松原	バレトン 11:30～12:15 酒井	初級 (背泳ぎ・クロール) 11:30～12:15 松原			バレトン 11:45～12:30 酒井		
13:00	姿勢改善ストレッチ 12:45～13:30 門谷		フラダンス 13:00～14:00 折田	中級 (背泳ぎ・バタフライ) 12:25～13:10 松原		中級 (平泳ぎ・クロール) 12:25～13:10 松原		上級 (4種目含む泳カアップ) 12:25～13:10 松原		ピラティス 12:45～13:45 池津		ボディバンプ 13:00～14:00 鈴木	
14:00	かんたんエアロ 13:45～14:30 内山		陰ヨガ 14:15～14:55 門谷		姿勢改善ストレッチ 14:15～15:00 門谷		ZUMBA 14:00～14:45 西村	アクアフィットネス 14:00～14:30 小林		キックボックス 14:00～14:45 門谷		かんたんステップ 14:15～15:00 中瀬	
15:00										かんたんエアロ 15:00～15:45 杉浦		ZUMBA 15:15～16:00 中瀬	
16:00	<p>※スタジオ・マシンプログラムに参加される方へ</p> <p>①スタジオ開放はプログラム開始15分前になります。それ以前の入場、道具の準備はご遠慮ください。</p> <p>②スタジオプログラム参加でお待ちの方は、スタジオ入口より列になってお待ちください。なお続けてスタジオプログラムに参加される方も最後尾よりお並びいただく様お願いいたします。</p> <p><b>ご協力をお願いいたします。</b></p>												
17:00													
18:00													
19:00	かんたんステップ 19:00～19:45 内山		リラックスヨガ 18:45～19:15 井上		ZUMBA 19:00～19:45 杉浦		はじめてエアロ 19:00～19:45 内山						
20:00	バレトン 20:00～20:45 内山		ヴァンヤサヨガ 19:30～20:30 井上	初級 (クロール・背泳ぎ) 19:30～20:15 松原		初級 (バタフライ・平泳ぎ) 19:30～20:15 松原		中級 (クロール・背泳ぎ) 19:30～20:15 松原					
21:00													

【プログラム参加に際してのお願い】

- ①安全確保のため、プログラム実施中の入場・退場はご遠慮下さい。
- ②プログラム参加に際しては、ご自身で健康管理を行い、良好な状態にて参加をお願いいたします。
- ③プログラム参加中の事故等につきましては、施設として責任を負いかねます旨、ご理解のほどお願いいたします。

【プールプログラムに際してのお願い】

- ①時間になり次第、教室専用のコースとなります。お集まりの際は、フリー利用者の妨げにならないようご注意願います。
- ②泳法指導は参加人数が10人以上でコースを増やして行う場合がございます。
- ③アクアプログラム実施の際は、音響を使用し音楽を流します。予めご了承下さい。

【スタジオプログラムに際してのお願い】

プログラム終了毎に清掃を行いますので1度退出をお願いいたします。

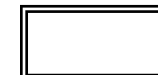
※祝祭日 3月21日(木)は、上記プログラムにあたる17:00までのプログラムスケジュールを行います。プールプログラムは休講となります。

※年末年始 12月29日(土)～1月3日(木)は、すべてのプログラムを休講とさせていただきます。

○レッスン担当者変更の案内は、マシンジムの掲示板、またはホームページをご覧ください。

○すべてのプログラムはより多くの皆様に参加していただけるよう、3ヶ月に1度担当者及びプログラム内容を変更する場合がございます。

○プールプログラムの泳法指導(2重枠)は1回310円の有料となります。券売機にて「スクール券」をご購入しバーデカウンターにて受付をお願いします。



→→→こちらの枠は有料プログラムとなります。